**Спортивные соревнования**

**и их роль в подготовке спортивного резерва.**

Уважаемые коллеги!

Я работаю учителем в школе и тренером в известном во всем мире центре Олимпийской подготовки В.М. Чегина по спортивной ходьбе. На протяжении десятка лет, наши воспитанники показывают выдающиеся результаты на чемпионатах мира, Олимпийских играх, открывают миру все новые и новые имена. Уходят из большого спорта ветераны, именитые спортсмены, но на их место встают новые и не менее сильные. Это говорит о том, что в Центре хорошо поставлена работа по поиску и воспитанию спортивного резерва. Это действительно так. Центр Олимпийской подготовки имеет 22 филиала во всех районах Мордовии, где ведут поиск новых звездочек опытные учителя физической культуры, известные тренеры.

Одним из основных методов поиска и отбора способных детей является просмотр их на спортивных соревнованиях. ЦОП проводит за год свыше 70 мероприятий во всех районах республики, которые позволяют нам просмотреть практически всех желающих детей заниматься спортом, легкой атлетикой.

Я живу и работаю в сельской глубинке, в с. Новотроицкое Старошайговского района, Республики Мордовии. В 1973 г. окончил ГЦОЛИФК и вернулся в родное село преподавать физическую культуру и НВП.

За 41 год работы я воспитал много хороших спортсменов, победителей республиканских соревнований, членов сборной Мордовии. Но почему то, после переезда в город, очень талантливые ребята так и не смогли себя раскрыть.

Считаю, что мне очень сильно повезло, когда 7 лет назад поступило предложение от руководства ЦОП о работе тренером-преподавателем этого прославленного Центра и открытии в моём родном селе филиала ЦОП. Понимаете, все дело в системе, которую создали два заслуженных человека -Виктор Михайлович Чегин- знаменитый тренер, и Виктор Владимирович Колестников – отличный организатор. Оба имеют талант об Бога, оба фантастически преданы легкой атлетике, спортивной ходьбе, вообще спорту. ЦОП – это во-первых, большая и дружная семья, состоящая из профессионалов. Система устроена так, что все тренеры дружат между собой, не мешают друг другу. Я и все мои коллеги из филиалов относимся к первому звену и наша работа найти и выделить из общей массы талантливых ребят, доведя их мастерство до уровня группы предварительной подготовки, которую ведут на базе ЦОП в Саранске заслуженные тренеры России, супруги Вера Васильевна и Константин Николаевич Начаркины. Это уже сборная команда Мордовии. А вот отсюда идет подпитка элитной группы В.М. Чегина. Сразу скажу, что система подготовки шагает в ногу с системой стимулирования. Покажу это все на собственном примере.

Мой самый талантливый и трудолюбивый воспитанник Михаил Рыжов, пришел в мою секцию легкой атлетики 7 лет назад, как раз в тот момент, когда я стал тренером-преподавателем ЦОП. Его сестра Лиля, которая пришла в нашу школу в 10 класс, жила в соседнем селе Ингенер-Пятино. Это в 4-х км. от Новотроицка. Просмотрев её на первых уроках, я посоветовал ей заняться лёгкоё атлетикой. Она согласилась, Я посоветовал девочке пригласить кого-нибудь из ребят, чтобы ей было удобнее и безопаснее тренироваться. И она привела Мишу, брата, который учился в 8-м классе . Когда я его увидел и побеседовал с ним, то предложил ему, чтобы не терять два года ,пока он закончит 9 классов своей школы, перейти в Новотроицкую школу и вместе с сестрой учится и тренироваться. Что он и сделал. К тому же у них дедушка с бабушкой живут в нашем селе. Есть, где заночевать в непогоду. Миша человек целеустремленный, предельно дисциплинированный, организованный. И данные отличные. Мы стали работать. Они ни одной тренировки не пропустили, ни одного нашего мероприятия. Лиля стала чемпионкой Мордовии в беге на 1500 м. и 3000 м., пробовала себя в спортивной ходьбе, но поступив учиться в институт, выбрала учёбу. Через три года, когда Миша учился в 11-м классе, на Всероссийских соревнованиях по бегу на призы Олимпийского чемпиона П.Г.Болотникова, когда Михаил выиграл дистанцию 20 км по юниорам, на него обратил внимание В.М. Чегин и тут же предложил перевести парня в ходьбу. Он был зачислен в группу Начаркиных. Еще через некоторое время он оказался в элитной сборной Чегина, а это уже международный, мировой уровень. В 2013г. Рыжов стал серебряным призером Чемпионата мира в Москве, в 2014 г. в Китае стал победителем Кубка мира в ходьбе на 50 км., установил рекорд Европы на дистанции 50 км. среди молодежи. Другая воспитанница Софья Бродацкая выиграла в этом году ГРАН-ПРИ России по спортивной ходьбе среди молодёжи, Чемпионат России среди студентов, вошла в число призёров других российских соревнований. Сейчас подрастают ещё несколько перспективных, молодых ребят. Мне присвоили звание -Заслуженного тренера России.

В школе сейчас учатся 99 учеников , 60 из них систематически занимается физкультурой и спортом. С первых дней своей работы, я большое внимание уделяю организации внеклассной спортивно массовой работы. Умелое сочетание урочной и внеклассной, внешкольной спортивно-массовой работы с учётом индивидуальных особенностей детей позволяет поддерживать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Дети живут «завтрешней» радостью. Спортивные соревнования, конкурсы являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов.

Спортивные соревнования носят разноплановый характер. В них вовлекаются дети самого раннего возраста. Спортивные конкурсы «Папа,мама,я – спортивная семья», «Весёлые старты», «А ну – ка, парни!», «Вперёд мальчишки!» позволяют окунуться детям и их родителям в яркий мир спортивных эмоций, почувствовать мир спортивной борьбы.

При проведении соревнований особое внимание обращаю на младшие возрастные группы. Потому, что там в первую очередь в полной мере проявляются генетические возможности энергообеспечения организма, а именно аэробная производительность, в основе которой лежит максимальное потребление кислорода, кислородный долг, жизненная емкость легких, которые являются достаточно стабильными характеристиками и имеют в большей мере наследственный характер. Именно в этих возрастных группах в наименьшей степени сказывается тренировочный эффект, а проявляются в первую очередь задатки и способности.

Культивирую два основных вида спорта: лёгкая атлетика (бег, спортивная ходьба), туризм и спортивное ориентирование. Считаю, что выносливость датирует развитие всех остальных физических качеств, потому что развивает системы, способствующие повышению работоспособности, быстрому восстановлению от нагрузок , такие как сердечно - сосудистая, дыхательная системы.

При организации тренировочного процесса я придерживаюсь принципа «От выносливости – к скорости». Большая кроссовая работа создаёт прочный фундамент для восприятия более жёстких тренировочных режимов в последующем. Развивается аэробная производительность, укрепляются суставы и связки. Почему то многие забывают, увлекаясь на ранних этапах подготовки развитием специальной выносливости, что только в режиме длительной работы умеренной интенсивности увеличивается капилляризация мышц, которая в будущем положительно скажется на результатах.

Я ребятам говорю так - «Сначала работа, потом для души». Туризм и ориентирование – для души. Туристические походы, слёты, отработка навыков организации быта в полевых условиях, изучение способов выживания в различных ситуациях привлекает и закаляет ребят. Также через туризм дети вовлекаются в систематические занятия другими видами спорта.

Как учитель физической культуры, готовлю ребят к участию во многих других соревнованиях, конкурсах, олимпиадах. Но у меня одно условие, независимо от того к чему мы готовимся, все занятия начинаются с пробежки на улице, практически в любую погоду. Легкоатлеты бегут свои объёмы, туристы свои, остальные 4-6 км обязательно. Все соревнования связанные с проявлением выносливости не вызывают страха, положительный закаливающий эффект от занятий на свежем воздухе проявляется в том, что дети мало болеют. Наша школа никогда не отменяет занятий из-за эпидемии гриппа, хотя остальные школы в районе каждый год закрываются на карантин

Мы достигаем успехов в спорте во многих направлениях. Мои ученики систематически становятся победителями и призёрами республиканских олимпиад по физической культуре и ОБЖ, участвовали в финале российских олимпиад в г. Кисловодске, г. Ульяновске. Три года подряд мои воспитанники выигрывают первое место в республиканском конкурсе «Знаток олимпийского движения» .

Соревнования «Золотой компас», «Золотая Осень», «Тропою приключений», соревнования по поисково-спасательным работам «Испытай себя», туристические слёты учащихся Республики Мордовия на протяжении многих лет выигрываются командами нашей школы.

Наши успехи во многом связаны с постановкой учебно-тренировочной работы в Центре Олимпийской подготовки Чёгина В.М. Большое количество спортивных соревнований позволяет спортсменам реализовать себя, проявить свои лучшие качества. Мне как тренеру не составляет труда вывести своих ребят на соревнования. Для этого нужно только заказать количество мест в автобусе, который приедет к тебе в школу и отвезёт на соревнования. Раз в неделю мы имеем возможность в зимних условиях проводить тренировку в манеже г. Саранска. По расписанию приезжает автобус из ЦОПа и вывозит нас на тренировку.

Конечно, материальная база имеет большое значение. Сейчас мы все в Новотроицке ждем открытия 26 октября нового современного школьного стадиона. Двухсотметровая беговая дорожка, покрытая тартаном, футбольное поле для мини-футбола с искусственной травой. Волейбольная и баскетбольная площадки, прыжковые сектора, площадка ОФП несомненно будут способствовать развитию физической культуры и спорта в селе. Так же в этот день будет открыт новый прекрасный Социальный центр. Большой зрительный зал, библиотека с читальным залом, медицинский пункт со стационаром, музей села, и к большой, хорошо оснащенный тренажерный зал.

Хорошим стимулом для систематических тренировок, участию в соревнованиях и нацеленности на высокий спортивный результат придаёт проводимый на протяжении более 20-и лет конкурс на звание «Лучший спортсмен Новотроицкой средней школы». В зачёт идут 10 лучших результатов, показанных с 1 сентября по 25 мая учебного года . Ежемесячно подводятся результаты рейтинга, десятка лучших спортсменов вывешивается на специальном стенде. Награждение проводим на празднике Дня села Новотроицкое, который проходит в день Святой Троицы. На праздник приезжают сотни гостей со всей России. Проходит большое чествование за трудовые достижения, награждаются молодожёны, семьи, у которых родились дети, ветераны. И как приятно в такой обстановки быть отмеченным и за спортивные достижения. Победители и призёры награждаются прекрасными кубками, ценными подарками.

В нашей республике не одна спортивная структура не оказывает столько внимания физическому, спортивному, и я бы отметил ещё духовно -нравственному воспитанию детей сколько Центр олимпийской подготовки. В каждом районе по несколько раз в году проходят детские республиканские легкоатлетические турниры на призы знаменитых людей, Героев, Глав администраций, известных спортсменов, тренеров. Для детей каждое такое соревнование - Малые олимпийские игры. Они знают друг друга, они общаются, они пропагандируют здоровый образ жизни, увлекают других детей. У нашего Центра очень много друзей. Нас поддерживает руководство республики, России. Совсем недавно в Саранске в присутствии Министра спорта В.Л. Мутко была открыта третья очередь база-интерната ЦОП.

Наша Мордовия - спортивный регион, а спортивная ходьба – спорт №1.