На пути к профессии

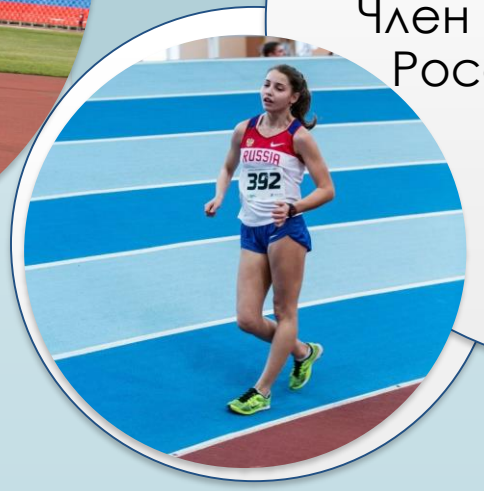
Мелентьева Дарья Сергеевна

родилась 07.04.1998 года в городе Новокузнецке.

Занималась легкой атлетикой с 2009 по 2022 год.

Имею звание МАСТЕР СПОРТА РОССИИ

Член сборной команды России с 2014-2021 г.



Тренеры :

Мелентьева Ольга Анатольевна, Мелентьев Сергей Николаевич

Мои достижения

- Бронзовый призер Всероссийских соревнований по спортивной ходьбе 2020 г.
- Неоднократный победитель и призёр первенств Сибирского Федерального округа по легкой атлетике.
- Победитель III этапа VII летней Спартакиады учащихся России 2015 г.
- Серебряный призер III этапа VI летней Спартакиады учащихся России 2013 г.
- Неоднократный победитель чемпионатов и первенств области и города по легкой атлетике.
- Серебряный призер Кубка Кузбасса .

- Мастер спорта России.
- Член сборной России по легкой атлетике 2014-2021 г.
- Награждена губернатором Кемеровской области А.Г. Тулеевым медалью «Надежда Кузбасса».(2014 г.)
- Награждена Благодарственным письмом Совета народных депутатов Кемеровской области «За высокие спортивные результаты, активное участие в соревнованиях по спортивной ходьбе, стремление к победе, целеустремленность и ответственное отношение к учебно-тренировочным занятиям » (2014 г.)
- Имею золотой значок ГТО III и VI ступени.
- Награждена Главой города Новокузнецка за высокие спортивные результаты в 2012 году .
- Лучший спортсмен 2011-2013 года

Мое образование

- Среднее профессиональное образование с присвоением квалификации « Педагог по физической культуре и спорту» (ФГБУ ПОО Сибирское ГУОР г. Омск, 2019 г.)
- Высшее педагогическое образование по профилю: Физическая культура (ФГБОУ ВО КемГУ г. Новокузнецк, 2022 г.)

- «Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ» (МАОУ ДПО ИПК г. Новокузнецк, 2022 г.)
- Повышение квалификации по программе «Коммуникации в образовании. Профиль современного учителя» (ООО «Учи.ру» г. Москва, 2023 г.)
- Сертификат участника курса подготовки судей по ходьбе (РОО «Федерация легкой атлетики Кемеровской области г. Новокузнецк, 2021г.)

Карьера:

- В настоящее время я тренер по легкой атлетике первой категории в ДЮСШ№3 с педагогическим стажем 4 года.
- В 2019г. Награждена отделом образования Заводского района г. Новокузнецка « За добросовестный труд, пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни»
- Дополнительно преподаю уроки физической культуры в Гимназии №62 г. Новокузнецка.

Мои воспитанники успешно выступают на соревнованиях различного уровня (городских, областных, всероссийских), входят в состав сборной города и области, планомерно выполняют юношеские и спортивные разряды, и имеют устойчивый интерес и любовь к спорту.

Фестиваль педагогических идей
«Мое первое открытие»

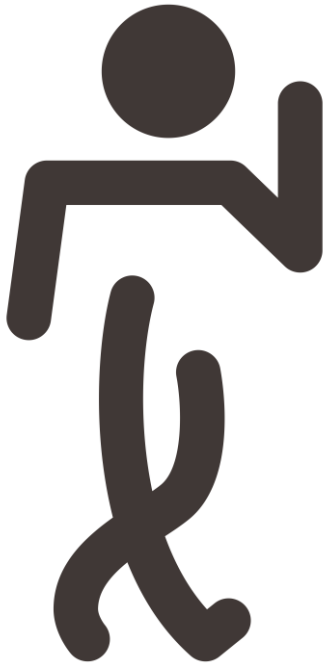
МБУ ДО ДЮСШ№3

Методическая разработка **«Особенности методики физической подготовки обучающихся, занимающихся спортивной ходьбой»**

Участник: тренер- преподаватель по легкой атлетике Мелентьева Д.С.
Наставник: методист Афонина Л.Е.

Новокузнецк,
2023

Актуальность определена:



Растущим интересом к такому виду спорта как спортивная ходьба.

В настоящее время наблюдается ориентация на здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом среди населения. Одним из таких занятий является весьма многогранный вид спорта – легкая атлетика.

Новизна методического материала:

Заключается в разработке системы обучения в процессе физической подготовки спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой.

Цель методической разработки:

Ознакомление с особенностями методики физической подготовки спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой.

Задачи методической разработки:

- Выявить особенности физической подготовки спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой;
- Исследовать уровень развития физических способностей обучающихся, занимающихся спортивной ходьбой;
- Провести анализ эффективности физической подготовки обучающихся, занимающихся спортивной ходьбой.

Используемые методы:

анализ научно-методической литературы по теме исследования;

исследование эффективности физической подготовки обучающихся;

математическая обработка данных.

Практическая значимость методической разработки:

получение знаний об особенностях методической и практической подготовки юных спортсменов, систематизации специальных методов и средств подготовки обучающихся и образовательного процесса в целом.

Результат реализации методической разработки:

определение уровня развития физических способностей обучающихся 9-11 лет, впервые пришедших заниматься спортивной ходьбой.

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе МБУ ДО «ДЮСШ№3» г. Новокузнецка.

Для проведения исследования была сформирована группа из 6 девочек и 9 мальчиков 9-12 лет.

Группа состоит из детей, впервые пришедших заниматься спортивной ходьбой.

Экспериментальная группа тренировалась под руководством тренера первой категории Мелентьевой Д.С.

Тренировки проводились 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Исследование осуществлялось в 4 этапа:

1. Проведение анализа научно-методической литературы.
2. Проведение констатирующего эксперимента.
3. Проведение формирующего эксперимента.
4. Проведение контрольного теста, обобщение и анализ результатов.

Результаты исследования. Задача 1

Спортивная подготовка, является многолетним и круглогодичным процессом, решающая вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

Результаты исследования. Задача 2. Тестирование

№ п/п	Физические способности	Тесты
1	Скоростные	Бег 60 м, с
2	Общая выносливость	Бег 2000 м, мин, с
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см
5	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз
6	Координационные	Челночный бег, 3*10 м, с
7	Специальная	Спортивная ходьба на 1000 м, мин, с.

Результаты исследования. Задача 3. Диаграмма уровня развития двигательных умений и навыков в начале и в конце эксперимента

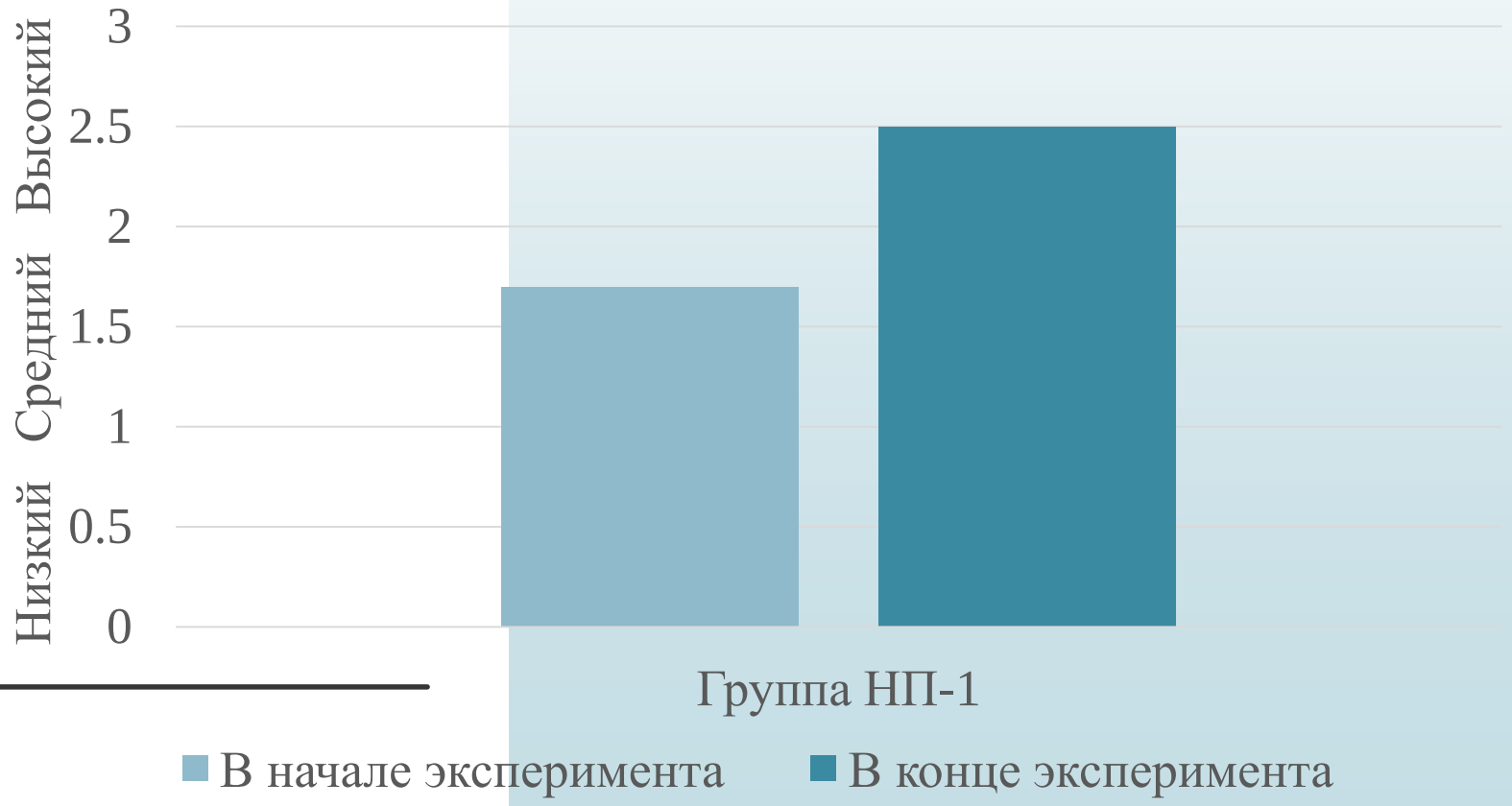
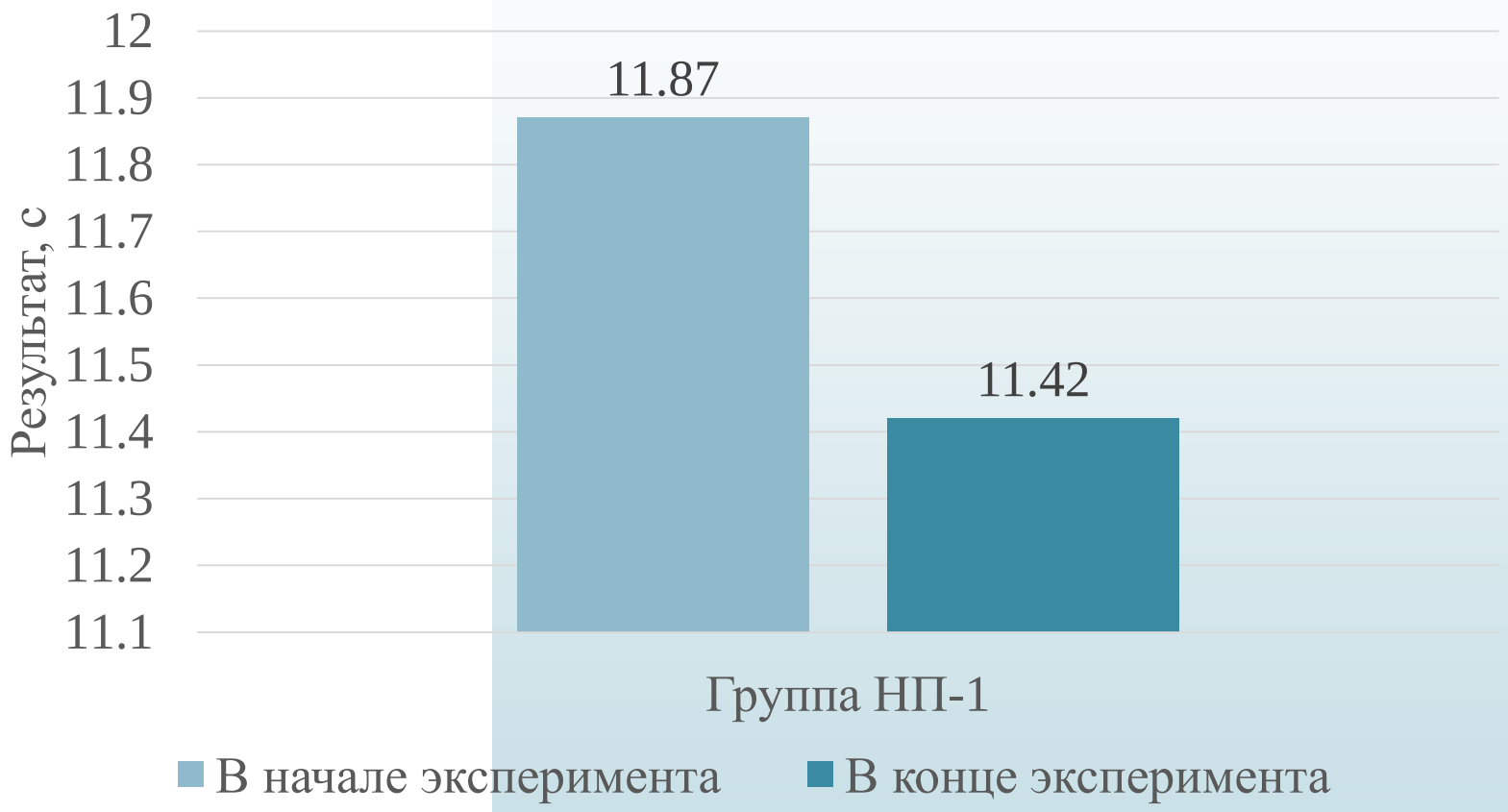
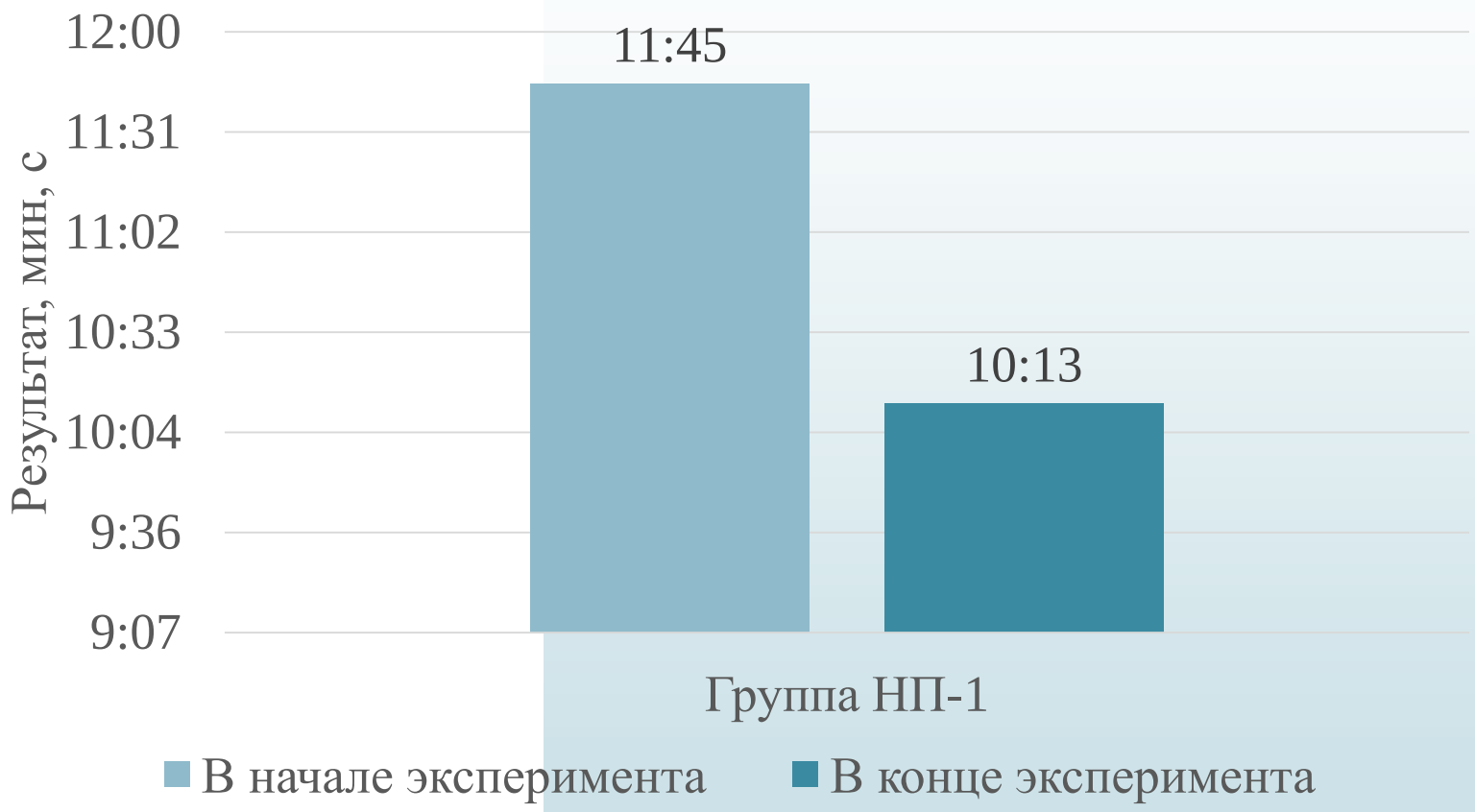


Диаграмма изменения результатов быстроты (бег 30м)



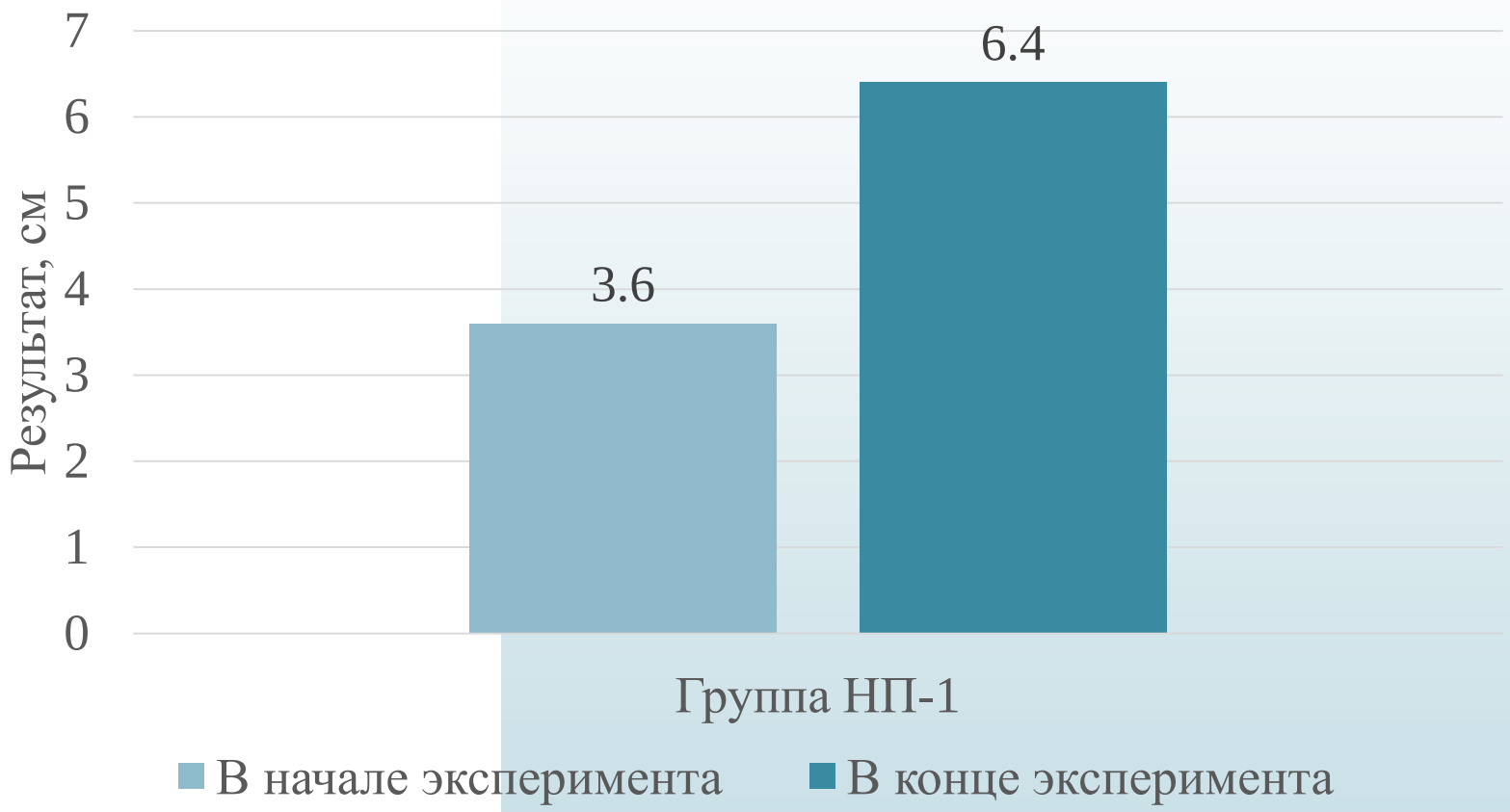
Средний прирост показателей быстроты в группе после проведения эксперимента составил 0,45 с, т.е. 3,7 %.

Диаграмма изменения результатов теста по общей выносливости (бег 2000м)



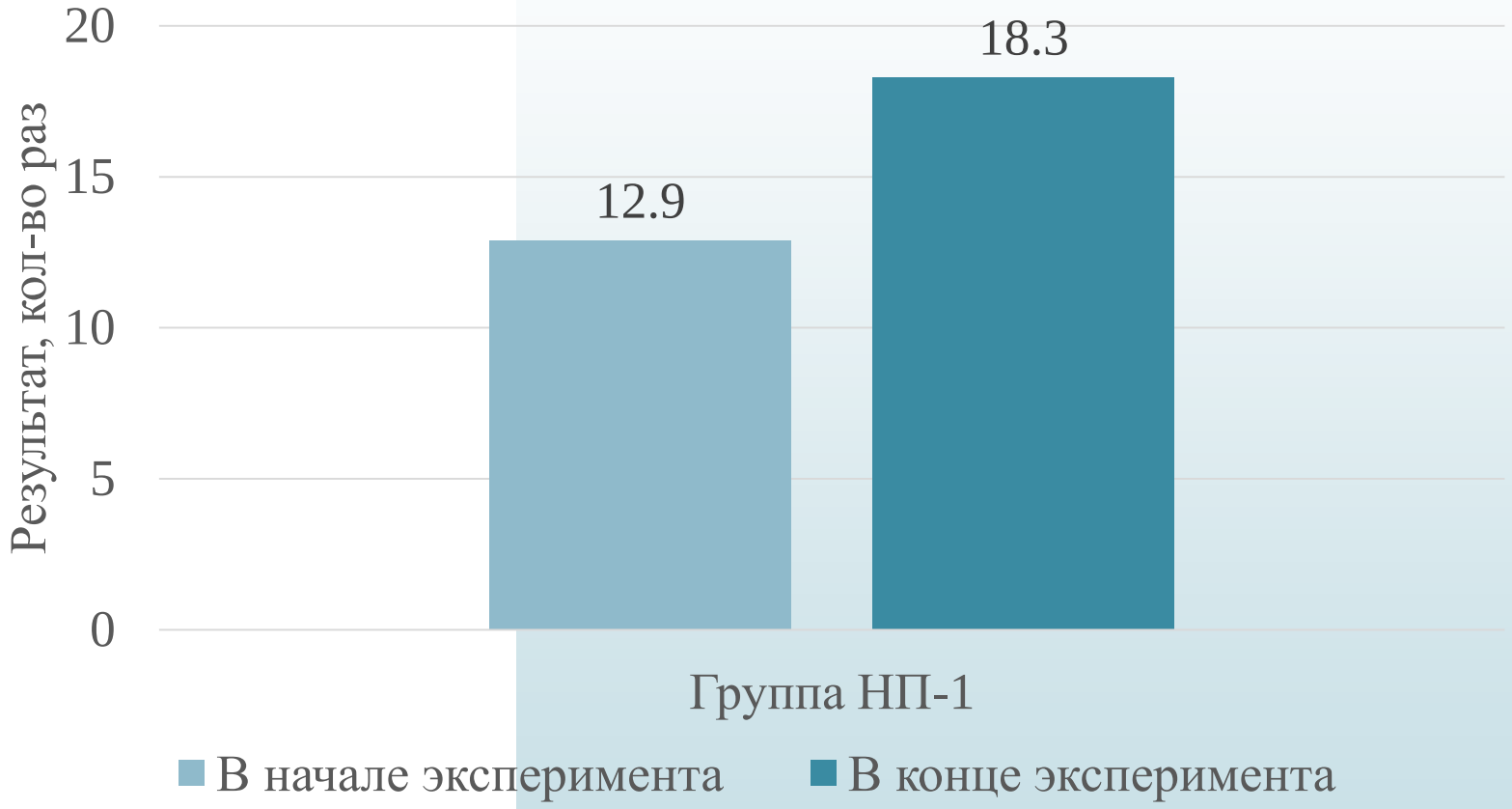
Средний прирост результатов теста по общей выносливости составил 92 с, или 13,1%.

Диаграмма изменения показателей гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке)



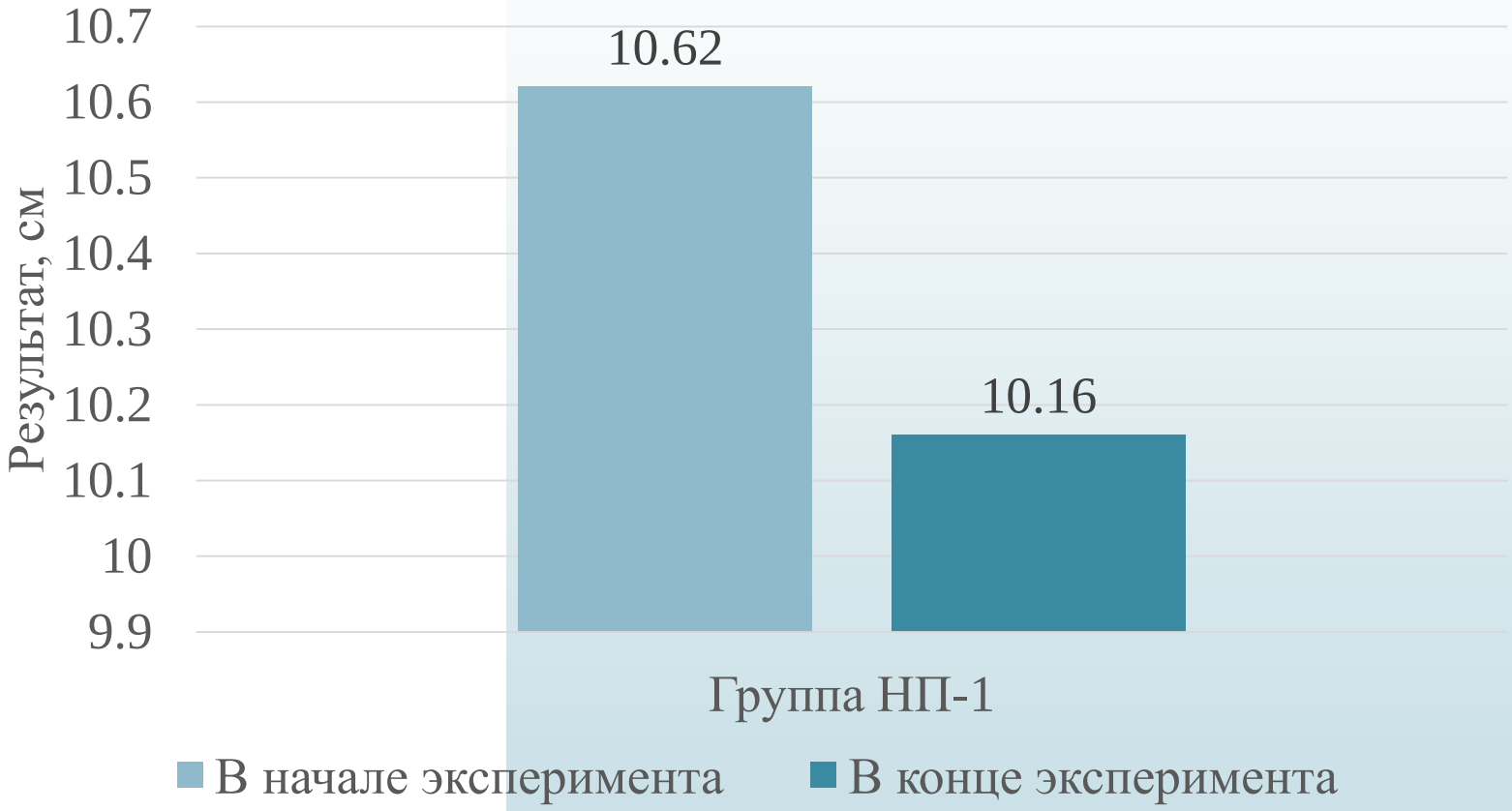
Уровень развития гибкости по сравнению с первичным тестированием улучшился на 2,8 см, т.е. на 43,75%.

Диаграмма изменения показателей силовых физических способностей (сгибание-разгибание рук в упоре лежа)



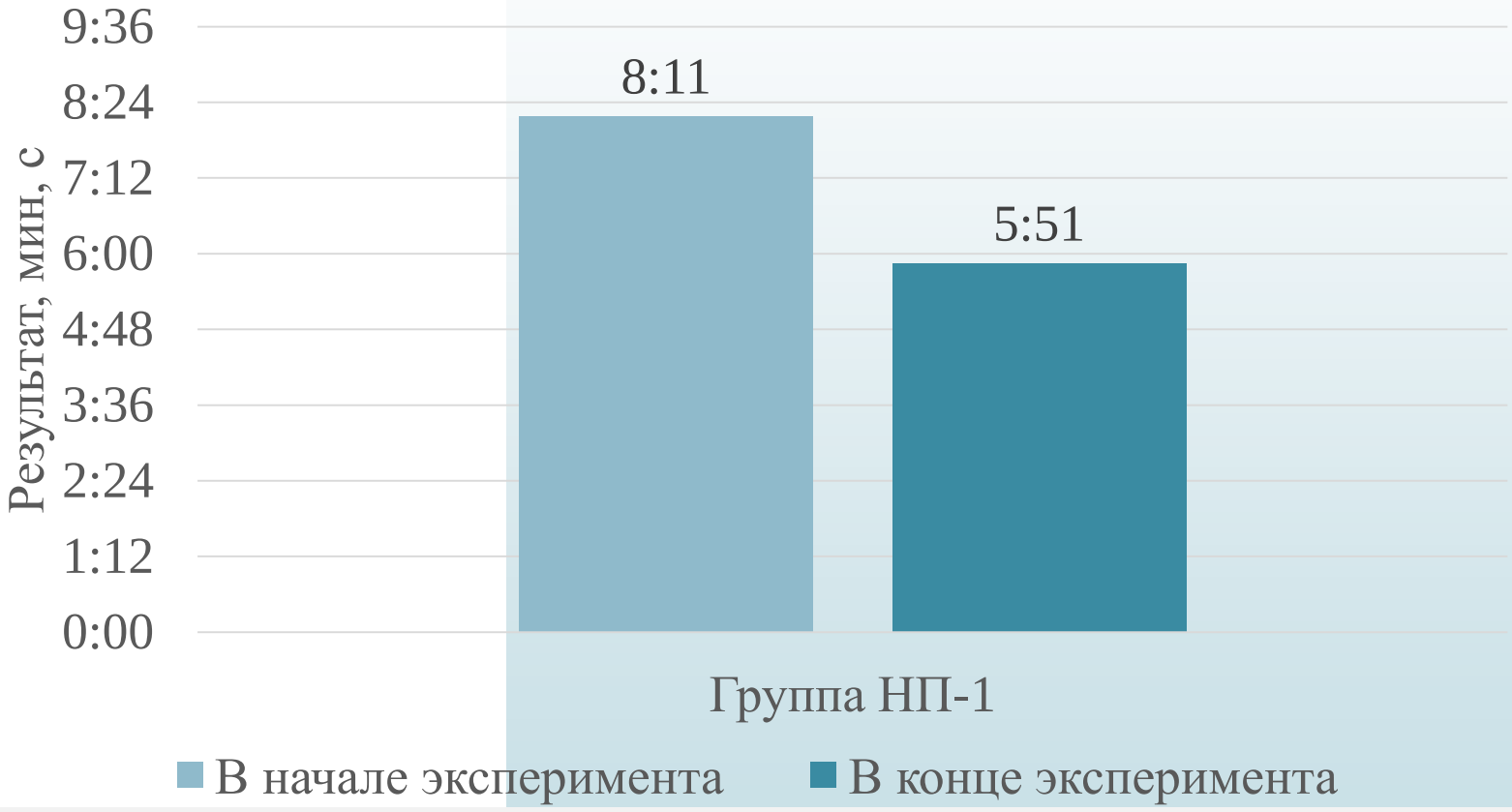
Уровень силовых способностей группы к концу эксперимента увеличился на 5,4 раза, что составляет 29,5%.

Диаграмма изменения показателей координационных способностей (челночный бег 3 х 10м)



Средне-математический прирост результатов координационных способностей составил 0,46 с, или 4,3%.

Диаграмма изменения показателей специальной выносливости (спортивная ходьба 1000 м)



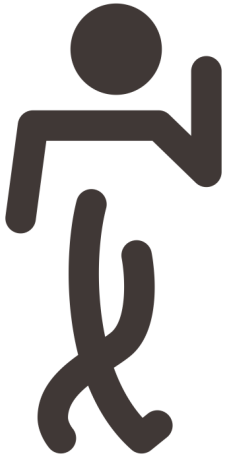
Средний результат теста, отражающего уровень специальной выносливости, к концу эксперимента улучшился на 2 мин 20 с, что составляет 28,5% .

Выводы:

Мы пришли к выводу, что занятия в легкоатлетической секции по специализации «Спортивная ходьба» развивают все физические качества.

Особенно явный прирост результатов происходит по показателям общей и специальной выносливости. Это отражает естественную специфику вида спорта.

Методика работы оказалась эффективной, так как показатели во всех тестах, к моменту завершения эксперимента значительно улучшились.



Спасибо за внимание!