

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Салют»**

Принята на педагогическом
совете МБОУ ДО ДЮСШ
«Салют» протокол № 1 от
28.08.2015г.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»
_____ В.А. Ракитин
приказ № 80-ф от 01.09.2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1-3 года
Разработана: Ворожищев В.П.
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-------|
| 1. Пояснительная записка..... | 3-4 |
| 2. Учебный план-график СОГ по легкой атлетике..... | 5-7 |
| 3. Содержание программного материала..... | 8 |
| 3.1. Теоретическая подготовка..... | 8-9 |
| 3.2. Физическая подготовка | 10-17 |
| ОФП..... | 10-12 |
| СФП | 12-16 |
| 3.3. Техничко-тактическая подготовка | 16-20 |
| Техническая подготовка..... | 16-17 |
| Тактическая подготовка | 17-20 |
| 4. Методика проведения контрольных тестирований..... | 21 |
| 5. Литература | 22 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа по бегу на короткие дистанции составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Издательство Советский спорт. Москва, 2005 год».

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп для детей 7-18 лет. Срок реализации программы весь период.

Тренировочные занятия планируется проводить 3 раза в неделю по 2 академических часа за тренировку.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1) Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.

2) Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд РФ.

3) Подготовка инструкторов общественников и судей по легкой атлетике.

4) Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной

- специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Основными задачами для юных спортсменов в спортивно-оздоровительной группе станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляю дети 9-18 летнего возраста общеобразовательных школ, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний.

Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

- уменьшение заболеваемости детей
- повышение физического развития
- появление интереса к тренировочным занятиям

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и наполняемость групп.

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапа (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп (человек) | Максимальное кол-во чел в группе |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|---|----------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап | До 3 лет | 8 | 12-15 | 20-25 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК СОГ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

| № п/п | Содержание занятий | Часы | Период тренировок (месяцы) | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------|------|----------------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Теория | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | ОФП | 120 | 10 | 10 | 15 | 10 | 6 | 15 | 15 | 5 | 5 | 9 | 10 | 10 |
| 3 | СФП | 90 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 15 | 10 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | ТТП | 80 | 7 | 9 | | 5 | 8 | 5 | 4 | 5 | 7 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Медосмотр | 2 | 1 | | | | | | 1 | | | | | |
| 6 | Участие в соревнованиях | 6 | 2 | | | | 1 | | | | 2 | 1 | | |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| | Всего часов: | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

ПЛАН
годового цикла подготовки СОГ по легкой атлетике

| Месяцы | | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | | Февраль | | | |
|---|--|--|----|----|----|---------|----|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|----|---------|----|----|----|
| Недели | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Структура годового цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этапы | Общеподготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общефизической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество тренировочных занятий | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Медленный бег и его разновидности, мин | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, мин | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Ускорения на отрезках 20-50 м, мин | 7 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | 24 | 29 | 12 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 24 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 7 | Задания скоростно-силовой направленности, мин | 24 | 29 | 15 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 24 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 8 | Задания на выносливость, мин | 24 | 28 | 15 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | 24 | 28 | 15 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | 24 | 28 | 15 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | 9 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 12 | Изучение техники видов легкой атлетки и других видов спорта, мин | 20 | 28 | 15 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 20 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 14 | Спортивные игры, мин | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 15 | Участие в соревнованиях и испытаниях, ч | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |
| 16 | Медицинское обследов., ч | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Теоретическая подготовка, мин | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

| Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | | Июнь | | | | Июль | | | | | Август | | | | ВСЕГО за год | |
|---|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|----|--------|----|----|----|-----------------|------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повышение уровня ОФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 156 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 |
| 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 8 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 554 |
| 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 9 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 606 |
| 10 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 10 | 7 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 500 |
| 29 | 29 | 29 | 24 | 29 | 29 | 29 | 29 | 24 | 29 | 24 | 29 | 29 | 24 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 1461 |
| 29 | 29 | 29 | 24 | 29 | 29 | 29 | 29 | 24 | 29 | 24 | 29 | 29 | 24 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 1464 |
| 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 24 | 28 | 28 | 24 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 1419 |
| 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 24 | 28 | 28 | 24 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 1419 |
| 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 24 | 28 | 28 | 24 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 1419 |
| 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 509 |
| 28 | 28 | 28 | 20 | 28 | 28 | 28 | 28 | 20 | 28 | 20 | 28 | 28 | 20 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 1395 |
| 25 | 25 | 25 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 25 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 1270 |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 884 |
| | | | | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 780 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей). Путь к силе, скорости, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам Д. Оуэнса, А. Мэрчисона, А. Хари, В. Борзова, К. Льюиса, Б. Джонсона, А. Игнатьева, А. Хуанторены, В. Маркина, А. Бейберса, Х. Рейнольдса, Б. Катберт, В. Рудольф, И. Шевиньской, Р. Штехер, Л. Кондратьевой, М. Кох, Э. Эшфорд, Ф. Гриффит-Джойнер, О. Брызгиной. Примеры, когда больным детям благодаря занятиям бегом удалось восстановить здоровье и добиться выдающихся результатов.

Личная и общественная гигиена (желательно присутствие родителей). Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом (желательно присутствие родителей). Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

Режим питания юных легкоатлетов (желательно присутствие родителей). Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Высказывания о пользе физических упражнений Авиценны, Аристотеля, Гиппократ, Сократа, В. Гюго, И.П. Павлова, Л.Н. Толстого, А.П. Чехова.

Физическая культура в личной жизни А.В. Суворова, А.П. Чехова.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления в учебно-тренировочных группах). Анализ записанной на видео техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования

Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятия «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге на 100-400 м в диапазоне от III разряда до мастера спорта международного класса. Оптимальные объемы работы скоростной направленности для спринтеров различной квалификации. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Такова же логика изучения материалов и по темам «**Методика развития силы у спринтеров**», «**Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции**», «**Скоростно-силовые качества - спутник быстроты**».

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах. Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы.

Основы психической подготовки спринтеров. Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

Ведение и анализ спортивного дневника. Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной

работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.

ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

| | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|
| 1 | Как стать сильным, быстрым, ловким | 1 | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | С чего начинали спортивные звезды | | | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 3 | Личная и общественная гигиена | | | | | 1 | 1 | | | | | | |
| 4 | Режим дня школьников, занимающихся спортом | | | | | | | 1 | 1 | | | | |
| 5 | Режим питания юных легкоатлетов | | | | | | | | | 1 | 1 | | |
| 6 | Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах | | | | | | | | | | | 1 | 1 |

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель ОФП – гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. [3]

Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Это разделение весьма условное, так как точно определить, где кончается общая, и где начинается специальная физическая подготовка практически невозможно, хотя есть и четко выраженные средства и методы общей и специальной подготовки. Важно, что и та и другая направлены к одной цели – спортивному совершенствованию.

В практике спортивной тренировки, общая физическая подготовка условно подразделяется на общеразвивающие упражнения (ОРУ) и упражнения ОФП (специфические упражнения с набивными мячами, камнями, ядрами, с отягощениями – штанга, вес партнера, упражнения на снарядах – перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, конь).

Это делается для того, чтобы определить направленность занятий в недельных или месячных циклах тренировок и определенных периодах годового цикла.

Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают.

А упражнения ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки.

Значительное место упражнения ОФП занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность тренировочных занятий по специальной физической подготовке снижается, - возрастает роль упражнений ОФП.

Возрастает роль упражнений ОФП и в объемных (нагрузочных) микроциклах, когда нет соревнований.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе.

А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями, – служат средством активного отдыха. В заключительной части – способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом, необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения).

Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве.

Дозировка же упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

В тех случаях, когда бегуны проводят равномерные, переменные темповые кроссы или фартлек, где разминкой служит легкий бег 4-6 км, ОРУ выполняются обязательно после окончания тренировки.

Наибольшую нагрузку у бегунов несут мышцы опорно-двигательного аппарата, и часто это приводит к травматизму, особенно у молодых спортсменов. Этого можно избежать, если в течение всего периода подготовки соблюдать правильное соотношение специальных и общеразвивающих упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ОФП

Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами – от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).
4. Круговая тренировка.

Придавая большое значение силовой подготовке молодых бегунов, необходимо так строить тренировочные занятия, чтобы упражнения были разнообразными и эмоциональными по исполнению. Наиболее эффективными являются упражнения с набивными мячами и упражнения с камнями или ядрами.

Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств. Вес набивных мячей и ядер подбирается в соответствии с подготовленностью спортсменов. Последовательность выполнения упражнений следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске. В упражнениях с ядрами и камнями партнеры располагаются у определенной черты и поочередно выполняют упражнения, постепенно увеличивая; дальность броска или толчка. После выполнения каждого броска, нужно научиться максимально расслаблять мышцы.

Упражнения со штангой

Обычно упражнения со штангой выполняются с небольшими весами – от 20 до 40 кг, но достаточно быстро. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8-10 раз последовательно по 2-3 подхода с не большим отдыхом (1-1,5 мин.) или сериями (когда выполняются все упражнения с отдыхом) до 4-5 мин. С максимальными весами упражнения со штангой обычно проводятся как тесты и применяются периодически для определения уровня развития силы в определенных упражнениях на различных этапах подготовки.

Упражнения на снарядах

Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке

бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра.

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В виси на перекладине поднять прямые ноги в положение “угол” и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.

Упражнения могут выполняться и с отягощением.

Круговая тренировка

С целью разнообразия занятий и повышения интереса занимающихся к упражнениям ОФП применяется так называемая круговая тренировка. Основной задачей круговой тренировки является воспитание силовой выносливости. Для проведения занятий в спортивном зале, манеже или на площадке подготавливаются необходимые снаряды. Наиболее простой набор снарядов: штанга, набивные мячи, гимнастическая стенка, перекладина. После легкого кросса и разминки бегуны приступают к выполнению упражнений в следующей последовательности:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями, как указывалось выше (упражнения со штангой).
2. Гимнастическая стенка или перекладина.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями на разных снарядах -- до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку, – около 30 мин.

Мы дали лишь краткую характеристику общеразвивающих упражнений и упражнений со снарядами и на снарядах. Их влияние на рост спортивных результатов, несомненно, хотя они не дают такого быстрого прироста результата как средства специальной подготовки, а создают фундаментальную базовую подготовку, благодаря которой возможно достижение высоких результатов в избранном виде бега.

Большое значение общая физическая подготовка имеет не только в многолетней подготовке, но и в годичном цикле. Многие молодые бегуны, да и спортсмены высших разрядов, понимая значение общей физической подготовки, проводят ее на должном уровне в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде зачастую сводят к нулю. И, видимо, неслучайно в весеннем периоде и на раннем этапе соревновательного периода они показывают относительно высокие результаты, а затем результаты снижаются. На наш взгляд, это объясняется снижением работоспособности, что, в свою очередь, является следствием

недостаточного внимания поддержанию уровня общей физической подготовки и специальным средствам беговой подготовки, направленным на развитие аэробных возможностей.

В последние годы в тренировке молодых бегунов наблюдается тенденция к ранней специализации, к увеличению объема специальной подготовки и снижению объема общей физической подготовки. Это приводит к достижению высоких результатов в относительно короткие сроки. Есть масса примеров, когда молодые бегуны достигают высоких результатов в юношеском возрасте, а в дальнейшем рост результатов замедляется. И наоборот, те спортсмены, которые прошли через фундаментальную базовую подготовку, достигают высоких и стабильных результатов, хотя это порой и требует более длительного времени.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель СФП – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинаям юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Чтобы стать бегуном-легкоатлетом, необходима специальная физическая подготовка (сила, выносливость, быстрота и другие качества), техническая подготовка (умение бежать правильно) и тактическая (способность верно распределять силы в зависимости от длины дистанции в борьбе с соперниками).

Спортивный бег может быть гладким (спринт, средние и длинные дистанции), с искусственными препятствиями (барьерный бег), естественными препятствиями (кроссовый бег) и эстафетным.

В основе техники бега на любую дистанцию лежит так называемый задний толчок, от силы и направления которого в основном и зависит скорость бега. Важен также и передний толчок, так как при неправильной постановке ноги на землю могут возникнуть силы, тормозящие бег. Происходит это в том случае, когда ступня ставится на дорожку не вертикально, а под острым углом к ее поверхности. Спортсмен как бы натывается на беговую дорожку и, естественно, снижает скорость. Избежать этого можно, если ставить ногу на дорожку как бы загребающим движением, стараясь продвинуть стопу назад, под себя.

После переднего толчка нога, ставшая толчковой, не касаясь пяткой земли, выдерживает напор тела спортсмена, движущегося вперед, и как только центр тяжести оказывается над точкой опоры, она тут же начинает отталкивание, продвигающее бегуна вперед. То есть начинается задний толчок. Чтобы задний толчок был правильным, тело бегуна должно быть наклонено чуть вперед. Задний

толчок заканчивается полным выпрямлением ноги в коленном и голеностопном суставах. Угол, который составляет выпрямленная нога с поверхностью беговой дорожки, зависит от длины дистанции. С увеличением дистанции увеличивается и величина угла.

После окончания заднего толчка толчковая нога становится маховой, сгибается в коленном суставе и выносится бедром вперед. Бедро маховой ноги при этом резко движется вперед-вверх и достигает высшей точки в момент окончания толчка. Начинается фаза полета, после которой спортсмен приземляется на маховую ногу.

Освоение беговой техники мы начнем с выполнения следующих упражнений:

1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);

2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед (то же самое сделаем, поменяв ноги).

На первых тренировках выполняйте эти упражнения по несколько раз. Следите за тем, чтобы все движения получались свободными. При этом туловище держите вертикально, слегка прогнувшись в пояснице.

Научившись правильно работать ногами на месте, переходите к беговым упражнениям. Попробуйте пробежать отрезки 30-40 м, держа руки на поясе и следя за правильным положением тела. Потом добавьте бег с захлестыванием голени назад. Выполняя это упражнение, руки по-прежнему держите на поясе, а туловище слегка наклоните вперед.

В промежутках между беговыми упражнениями выполняйте движения для рук и плечевого пояса:

1) стоя на месте, руки прямые, туловище слегка наклонено вперед. Согните руки в локтевых суставах и сделайте несколько движений в разном темпе вперед-назад;

2) пробегите в легком темпе несколько отрезков 50-100 м, добиваясь ритмичной работы рук и ног.

Если вы тренируетесь на стадионе, то вам нужно научиться бегать не только по прямой дорожке, но и по виражу. Дорожка стадиона представляет собой овал с двумя прямыми и двумя виражами. Техника бега на виражах несколько отличается от бега по прямой. При входе в вираж спортсмен несколько наклоняет туловище влево, чтобы сохранить равновесие. Чем большую скорость развивает бегун, тем сложнее ему сохранять равновесие, а значит -- тем больше ему приходится наклоняться внутрь дорожки.

При выходе вновь на прямой участок дорожки скорость, как правило, несколько возрастает. Навыки бега на поворотах можно отрабатывать и на местности, где трасса изгибается.

Уже на первых порах важно научиться бегать со старта. Для начала овладейте техникой высокого старта. Она несложна. Для этого, выйдя к стартовой линии, одну ногу отставьте назад. Затем, по команде «Внимание!», которую вы можете подавать

себе сами, ноги чуть согните в коленях, а тело слегка наклоните вперед. При этом руки согните в локтевых суставах и одну из них вынесите вперед (если впереди находится правая нога, то вперед выносятся левая рука, и наоборот). По команде «Марш!» энергично оттолкнитесь ногами от земли и начинайте бег, стараясь как можно быстрее развить скорость. Овладев этими основами техники бега, вы сможете участвовать в соревнованиях по кроссу или попробовать силы на стадионе в беге на средние дистанции.

Естественно, этим техническая подготовка бегуна не ограничивается. Но уже знакомство с ее азами позволит вам не только повысить скорость, но и стать более выносливыми. Ведь на тренировках вы сможете более грамотно распределять силы, а значит – выполнять больший объем работы, чем прежде.

Следующим этапом в технической подготовке будет овладение основами спринтерского бега. Отличительные его черты – своеобразный низкий старт и высокий темп на дистанции.

Для спринтера очень важно сразу же со старта развить максимальную скорость и поддерживать ее до финиша. Это позволяет сделать низкий старт. По команде «На старт!» встаньте перед стартовыми колодками, присядьте на корточки и упритесь сначала одной, а потом другой ногой в колодки. Расставив руки на ширину плеч, обопритесь ими о землю перед стартовой линией, при этом плечи окажутся над линией старта, тяжесть тела распределится на кисти рук и колено ноги, которая упирается в заднюю колодку. Слегка согните спину, опустите голову, направив взгляд на беговую дорожку чуть дальше стартовой линии.

В этом положении ожидайте команду «Внимание!». По команде колено находящейся сзади ноги отрывается от грунта, а таз приподнимается – не слишком медленно, но и не резко чуть выше уровня плеч. Все внимание должно быть сосредоточено на следующую команду.

В момент команды «Марш!» тело молниеносно выпрямляется вверх - вперед, ноги резко отталкиваются от колодок. Находящаяся сзади нога выполняет первый шаг. При этом бегун стремится как можно раньше поставить ее на землю, чтобы еще больше ускорить движение тела. Кисти рук слегка отталкиваются от дорожки. Сразу же обратите внимание на первый взмах руки, потом – на то, чтобы энергично отвести ее назад. Это поможет вам быстро сделать второй шаг.

На стартовом отрезке нужно по возможности быстрее набрать максимальную скорость. Задача эта не из легких. Чтобы успешнее ее решить, бежать лучше, наклонив туловище вперед. Только через 6-8 шагов можно уменьшить наклон и постепенно принять вертикальное положение.

Первые шаги стартового разгона должны быть частыми, а длина шагов - оптимальной, то есть такой, которая позволяет сохранить необходимый наклон туловища. При этом после каждого отталкивания от земли нога в конце шага полностью выпрямляется.

Во время стартового разгона спортсмен достигает скорости около 95% от максимальной. Здесь очень важно сбросить излишнее напряжение, возникающее при старте. В беге по дистанции спортсмен должен стремиться сохранить достигнутую скорость за счет меньших усилий.

Во время бега по дистанции нужно обратить внимание вот на что:

1) касайтесь земли только носками. Бегите так, словно дорожка под вами раскалена. Приземление на полную стопу снижает силу отталкивания и соответственно скорость;

2) старайтесь ставить ступни по одной линии;

3) руки должны передвигаться ритмично по направлению бега (а не поперек и наискосок тела), они все время согнуты в локтях под одним углом;

4) не сжимайте пальцы в кулаки - это сделает ваш бег скованным;

5) не стискивайте зубы и не напрягайте рот – это мешает ритмичному дыханию.

Итак, дистанция близка к завершению. Впереди – финиш. Умение финишировать тоже очень важно для бегуна. Для того чтобы сохранить максимальную скорость на последних метрах дистанции, необходимо сделать определенное усилие. Если в забеге идет острая борьба, то успех того или иного спортсмена во многом зависит от финишного броска.

Приближаясь к финишу, бегун резко наклоняется грудью вперед в тот момент, когда нога находится на дорожке, стараясь быстрее коснуться финишной ленточки. Чтобы избежать падения после финиша, надо резким движением выставить маховую ногу далеко вперед. При этом спортсмен как бы «натывается» на ногу и выпрямляется. На последующих шагах тело бегуна постепенно отклоняется назад, скорость падает и спортсмен переходит с бега на ходьбу.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота, – важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную

выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость – это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление – результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета – длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде.

Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120--160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики.

Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде.

В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Специальная физическая подготовка бегуна на средние и длинные дистанции – это совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на повышение достижений в избранном виде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Здесь мы кратко остановимся на специальных упражнениях.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.

3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте – апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Наблюдения показывают, что многие спортсмены исключают из своей подготовки специальные упражнения в соревновательном периоде. Это совершенно неоправданно, так как ведет к снижению физических возможностей и как следствие к снижению спортивных результатов.

И чтобы двигательная структура основного движения (техника бега) не нарушалась, тренировочные занятия должны строиться так, чтобы в них сочетались основные средства беговой подготовки и специальные упражнения.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. *Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов.* При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения *эффективной техникой* является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр киноколецовок, записи видеоманитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добываясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипел-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних -- правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других -- только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

изучение общих положений тактики;

знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

2. Обучение технике бега на короткие дистанции

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со

старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Задачи, средства и методы обучения.

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства.

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства.

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.

3. Бег по кругу радиусом 20--10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (8-100 м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (8-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять Средства. 1. Установка колодок для старта на повороте. 2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. 3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость

фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2--3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).

2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Научить низкому старту на повороте

Средства.

1. Установка колодок для старта на повороте.

2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.

3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 9. Научить финишному броску на ленточку.

Средства.

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).

2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).

3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства.

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--------------------------------|------------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу | Бег на 20 м с ходу |
| | Бег 100 м | Бег 100 м |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |

Тестирование по общей физической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алабин В.Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.
2. *Вацула И.* и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986, с. 55-57
3. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1988.
6. *Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000.
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400м): Поурочная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1985.
9. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. *Никитушкин В.Г. Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. – М., 1988.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
12. *Озолин Э.С.* Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.
16. *Попов В.П.* Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации. – М.: ДОСААФ, 1982.
17. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. Ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.
19. Теория спорта/ Под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.
20. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
21. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
22. *Филин В.П. Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.