



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ОБЛАСТНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЛЕТНИХ ВИДОВ СПОРТА
ИМ. ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР Э.М. КОМНАЦКОГО»**

ПРИНЯТА:

Тренерско-педагогическим советом
ОДЮСШ летних видов спорта
Протокол №2
От 23.11.2015г. года

УТВЕРЖДЕНА:



Директор
ОДЮСШ летних видов спорта
С.М. Власов
2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Сарабанова Анастасия Андреевна, инструктор-методист.

г. Южно-Сахалинск
2015 год

СОДЕРЖАНИЕ:

НАИМЕНОВАНИЕ	СТРАНИЦА
1 Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика легкой атлетики	5
2 Нормативная часть	9
2.1. Наполняемость групп	9
2.2. Учебный план	10
2.3. Продолжительность и объем реализации программы	10
3 Методическая часть	11
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	11
3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	12
3.1.2. Особенности тренировочного процесса легкоатлетов	12
3.1.3. Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов – Физические упражнения – Идеомоторные упражнения – Физическая подготовка – Техническая подготовка – Тактическая подготовка – Моральная, волевая подготовка – Теоретическая подготовка	14
3.1.4. Воспитательная работа	32
3.1.5. Педагогический контроль	33
3.1.6. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	34
3.1.7. Самоконтроль	35
3.2. Требования техники безопасности	38
4 Система контроля и зачетные требования	39
5 Перечень информационного обеспечения программы	41

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике – программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих легкоатлетов в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 6 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки или тренировочный этап. Срок реализации программы - 1 год.

Настоящая программа разработана с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554), утвержденных приказом Минспорта России № 279 от 29.04.2014г., приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации".

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую и теоретическую подготовку, овладение основами техники прыжков, бега, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу соответствующего возрасту этапа подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий спортом для детей младшего школьного и дошкольного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор

на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта легкая атлетика.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям плаванием;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения поданной программе, учащиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- основные понятия, термины легкой атлетики,
- историю развития легкой атлетики,
- правила соревнований в избранном виде спорта,

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой бега, прыжков.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Особенности реализации программы

Учебный год составляет 46 учебных недель.

Количество занятий в неделю – 2-4. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащихся.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, соревнования).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Процесс спортивно-оздоровительной подготовки может осуществляться весь период обучения. В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие дети с 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (разница в возрасте между занимающимися в одной группе не должна превышать 2 лет). Учащиеся, сдавшие контрольные нормативы и соответствующие возрасту зачисления в группы начальной подготовки, и в тренировочные группы, могут быть зачислены в соответствующие группы для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

Способы определения результативности

Уровень физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, и желание продолжить занятия легкой атлетикой на следующем этапе подготовки.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Каждый вид спорта имеет свои корни. Одни виды только зарождаются, а истоки других начинаются в далеком прошлом.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Основу составляют пять видов легкой атлетики:

- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- метания и многоборья.

Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Группы видов легкой атлетики, культивируемые в ОДЮСШ.

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования занимающимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры. Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000, 10000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100, 400 м у женщин; 60, 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

Кроссовый бег - по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.

Прыжки - способ преодоления препятствий, характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Прыжки - одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спорта, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам, штангистам.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида:

1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом;

2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок.

Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные):

а) прыжок в высоту с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков (горизонтальные):

а) прыжки в длину с разбега - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Наполняемость групп на этапе спортивного оздоровления (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	15-20	30	6

Примечание:

1. Максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов группы.
2. Объем тренировочной нагрузки может быть снижен до 4 часов в неделю.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Примерный учебный план содержание средств	СО
I.	Теоретическая подготовка	6
1	Развитие легкой атлетики в России и в мире	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
3	Утренняя гигиеническая гимнастика; закаливание организма	1
4	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	1
5	Правила соревнований по легкой атлетике, гигиенические требования к местам занятий, инвентарю, спортивной одежде	1
6	Основы техники видов легкой атлетики	1
II.	Практическая подготовка	270
1	ОФП, подвижные игры, др. виды спорта	192
2	СФП	50
3	ТТП	20
4	Текущие, контрольные и переводные испытания	4
5	Участие в соревнованиях	4
	ИТОГО ЧАСОВ:	276

2.3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

В учебном плане часы распределены по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта,
- физическая подготовка (общая и специальная),
- избранный вид спорта (техническая подготовка),
- участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация,
- другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в ОДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по лёгкой атлетике: - на спортивно-оздоровительном этапе: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, развивают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в группы начальной подготовки и учебно- тренировочные группы, выявить динамику прироста индивидуальных показателей.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта.

На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

Содержание тренировочных занятий

1. Общая и специальная физическая подготовка:

А) легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (3x10м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег и т.д.)

Б) гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелезание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).

В) спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)

Г) подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробыи и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)

- Д) упражнения на развитие силы
 - Е) упражнения на расслабление
2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).
 3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики.

3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Спортивная подготовка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков спортсмена и его качеств - физических, моральных и волевых - строится на общих научных основах формирования и развития двигательной деятельности спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей (пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, особенности психического склада и т. д.), образа жизни и тех условий, в которых тренировка проводится.

3.1.2. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах - сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и др. В то же время тренировочный процесс в лёгкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами. Назовем главные из них.

1. Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, лёгкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, т. е. ходьбы, бега, прыжков и бросания предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов лёгкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

- а) скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определённой величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м);

б) скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);

в) виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на средние и длинные дистанции);

г) виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

2. Лёгкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определённых правилами соревнований. Внешние условия могут меняться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

По особенностям режима двигательной деятельности виды лёгкой атлетики можно разделить на две группы:

1. Виды, техника которых направлена на умение развивать напряжение мышц максимальной мощности в определённой координации в соответствии с двигательными задачами (спринтерский, барьерный бег, прыжки, метания).

2. Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий (ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

3. При большом многообразии видов лёгкой атлетики имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена. При постоянной форме техники достижение спортивного результата в лёгкой атлетике зависит от гармонического сочетания техники и функциональной подготовки, но при ведущей роли последней.

4. Тренировочный процесс в лёгкой атлетике имеет в основном двухцикловое построение, хотя некоторые спортсмены еще строят свою тренировку как один цикл в году (ходьба, бег на длинные дистанции, некоторые виды метаний)

В настоящее время почти во всех видах лёгкой атлетики спортсмены участвуют и в зимних соревнованиях. В основном годовая подготовка делится на два цикла - осенне-зимний и весенне-летний.

5. Так как соревнования по лёгкой атлетике проводятся главным образом летом, то осенне- зимний цикл отличается длительным подготовительным периодом и коротким соревновательным, а весенне-летний цикл, наоборот, длительным и более напряженным соревновательным периодом.

3.1.3. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В тренировке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

Физические упражнения.

Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде лёгкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида лёгкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений - игры в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах;

б) общеукрепляющие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и др. - и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивание, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др.

Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов телосложения.

3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или “связку” нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Избранный вид лёгкой атлетики и специальные упражнения выполняются также в усложнённых условиях: на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях “поля боя”. Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др.

В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции, хотя и очень слабые, в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбуждения, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера, или психолога.

Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объём тренировки, её интенсивность. Места занятий. В настоящее время повысились требования к местам занятий. Синтетические дорожки, места для прыжков и метаний, амортизационные подушки для приземления стали обязательными для стадионов и манежей. Рекомендуются иметь дорожку из мягкого синтетического материала, опилок или песка, с травяным покровом; наклонную дорожку, которая дает возможность повысить объём и интенсивность упражнений.

Важную роль играют тренировка в избранном виде лёгкой атлетики и выполнение специальных упражнений в условиях, идентичных соревновательным и более усложненным.

Разнообразие внешних условий также влияет на тренировку. Проведение занятий на различных стадионах, в парках, лесу, на берегу реки повышает эмоциональность тренировки, помогает увеличить объём работы, предупреждает перетренировку.

Гигиенический режим (питание, сон, распорядок дня и др.) и естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) - важные средства улучшения состояния ЦНС, укрепления здоровья и закаливания. Они повышают жизнедеятельность легкоатлета, позволяют ему больше и эффективнее тренироваться, достичь высоких спортивных результатов, быстрее восстановить свои силы после занятий.

Методы тренировки. Средства тренировки и условия, в которых она проводится, органически взаимосвязаны с методами тренировки, определяющими характерные особенности выполнения упражнения.

Главный метод спортивной тренировки - это метод упражнения, т. е. повторного выполнения движений или действий. В зависимости от задач тренировки и возможностей легкоатлетов метод изменяется, принимая различные формы (повторный, переменный, интервальный, круговой, “до отказа”, контрольный, соревновательный и др.).

Средства восстановления. Восстановлению содействуют: различные формы массажа, баня, гидропроцедуры, физиотерапия, витаминизация, рациональное питание. Восстановлению также способствуют оптимальное чередование занятий и недельных циклов с различной нагрузкой, активный и пассивный отдых, вариативность методов тренировки, разнообразие мест и условий занятий и др.

Содержание спортивной подготовки

Содержание спортивной тренировки состоит из разделов физической, технической, моральной, волевой, психологической и теоретической подготовки. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования легкоатлета и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы, применяемых в ходе занятий и соревнований.

Физическая подготовка

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Для достижения этих целей применяются разнообразные физические упражнения. Подбор упражнений осуществляется с учётом особенностей и требований легкоатлетической специализации, например, ОФП у метателей значительно больше по объёму и силовым упражнениям, чем у бегунов на длинные дистанции. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения.

Специальная подготовка для легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с избранным видом лёгкой атлетики или его элементом, частью.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - упражнения строго направленные. Однако и в ОФП также применяются строго направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объём упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена в значительной степени определяется уровнями компонентов его подготовленности. Среди них есть компоненты, общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего касается работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов

обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем широко используется тренировка в продолжительном беге, в кроссах. Это позволяет метателям, прыгунам, спринтерам и барьеристам повысить общие функциональные возможности организма и соответственно увеличить объём специальной тренировки, улучшить восстановительные способности. Можно указать на обязательные для всех женщин упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса и внутритазовой мускулатуры.

Наибольшее значение сегодня имеют упражнения ОФП в целях повышения функциональных возможностей спортсмена применительно к спортивной специализации. Например, метателям упражнения на гибкость следует делать с силовой нагрузкой, барьеристам - с использованием маховых движений; прыгунам, метателям упражнения для развития силы выполнять как можно быстрее, бегунам на длинные дистанции - медленнее, с меньшим весом, но большей продолжительности.

Ряд упражнений ОФП из “чужих” видов спорта используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе - отдых, (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки).

Развитие силы

Высокий уровень развития мышечной силы во многом определяют достижения в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях. При этом сила должна проявляться в минимальный промежуток времени, тем самым обеспечивая мощность выполняемых движений.

Развитие способности проявлять силу обусловлено улучшением нервно-мышечной координации, воспитанием умения создавать большие волевые усилия, увеличением мышечной массы.

В тренировке большинства легкоатлетов постоянно применяются упражнения для развития силы. Однако основное внимание уделяется подготовке тех мышечных групп, работа которых наиболее важна при выполнении данного вида лёгкой атлетики. Для совершенствования нервно-мышечной координации в движениях, требующих большой силы, используются упражнения с переменной величиной усилий. Для развития умения проявлять значительную мышечную силу применяются методы больших и максимальных усилий.

Для увеличения мышечной массы упражнения непрерывно выполняются до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнёт нарушаться правильность движений. Такой метод “до отказа” используется также с целью укрепления мышц и связок суставно-связочного аппарата. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики, называется специальной. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется общей и входит органической частью в ОФП.

Специальная сила развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более схожих с избранным видом лёгкой атлетики, с его частью или элементом. Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений, начиная от элементарных и кончая целостным видом

лёгкой атлетики (прыжок, метание, бросок со старта). Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжелый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнера.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие.

Взросшая сила отдельных мышечных групп может быть использована в беге, прыжках и метаниях только на основе высоко-координированной нервно-мышечной деятельности, которая наиболее эффективно совершенствуется при выполнении целостного двигательного акта. Поэтому упражнения для развития силы в недельном цикле должны сочетаться с повторным выполнением целостного двигательного акта без отягощений.

Развитие выносливости

Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности.

Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, очень высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать работу при усталости, проявляя сильные волевые качества. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники и тактики. Специальная выносливость своеобразна в разных видах лёгкой атлетики, поэтому в каждом из них необходима своя методика её развития.

Основной путь развития специальной выносливости прыгунов и метателей - это многократное выполнение основного упражнения избранного вида лёгкой атлетики и специальных упражнений.

Специальная выносливость многоборца основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости во всех упражнениях, входящих в многоборье. Тренировка два дня подряд по полной программе многоборья является высокоэффективным средством повышения специальной выносливости.

Различия в методике развития специальной выносливости у бегунов на различные дистанции определяются прежде всего физиологическими особенностями в деятельности органов и систем, и всего организма в целом, связанными с интенсивностью и продолжительностью бега. Особенно важно

при этом учитывать соотношение кислородного запроса и его потребления. Недостаток кислорода резко снижает работоспособность, особенно при продолжительной работе. Очень велика роль и психических возможностей легкоатлета, его способности продолжать работу не снижая интенсивности, независимо от развивающегося утомления.

В развитии специальной выносливости скороходов и бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции значительную роль играет повышение возможностей организма длительное время поддерживать на высоком уровне равновесие между кислородным запросом и его потреблением (аэробный режим), а также бороться с наступающим утомлением при постепенно возникающей и все увеличивающейся кислородной задолженности. Следовательно, целью тренировочного процесса является повышение функциональных возможностей дыхательной и особенно сердечно-сосудистой системы, сохранение относительно “устойчивого состояния” при более высоком кислородном запросе, вызванном большей скоростью продвижения (более высокая критическая скорость).

Бег на средние дистанции характеризуется резким увеличением потребления кислорода в первые 1 - 2 мин, которое затем достигает наивысшего уровня и в течение небольшого отрезка времени не меняется. Однако такое устойчивое состояние величины потребления кислорода в данном случае обуславливается тем, что организм уже не может дальше повышать потребление кислорода, так как достиг физиологического предела. Таким образом, во время бега на средние дистанции кислородный запрос превышает его фактическое потребление, что создает кислородную задолженность. Чем выше скорость бега, тем задолженность больше, тем в большей мере работа происходит в анаэробном режиме и тем быстрее наступает утомление.

Спортсмен, тренируясь с большей скоростью и создавая тем самым новые функциональные трудности для организма, приучает его довольствоваться меньшим, чем требуется, объёмом кислорода, но использовать его эффективнее.

Существенно отличается развитие выносливости у бегунов на 400 м. Бег на эту дистанцию происходит с очень большой скоростью при неудовлетворяемом запросе кислорода, несмотря на предельное его потребление. Следовательно, совершенствование анаэробных механизмов - одна из главных задач в развитии специальной выносливости у бегунов на 400 м. Спортсмен, специализирующийся на 100 и 200 м, в считанные секунды способен “взорвать” свои энергетические возможности, вследствие чего создается очень большая кислородная задолженность, а в мышцах быстро накапливаются продукты обмена. В результате интенсивно прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега. Следовательно, выносливость в коротком спринте обеспечивается прежде всего анаэробными возможностями организма.

Чтобы улучшить выносливость спринтера, ему необходимо совершенствовать соответствующие корковые процессы и деятельность нервно-мышечного аппарата, повышать эффективность биохимических процессов в мышцах, использовать кислород, имеющийся в крови.

Совершенствовать органы и системы, от которых зависит выносливость в беге на 100 и 200 м, можно только в таких и близких к ним условиях.

Развитие быстроты

Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже у тех, у которых это качество не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений у легкоатлетов всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым.

Быстрота движений спортсмена в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе - и от выносливости спортсмена. Следовательно, улучшение этих компонентов определяет развитие быстроты движений спортсмена.

Очень важна для быстроты совершенная техника бега, прыжка или метания. Особая роль отводится умению выполнять быстрые движения свободно, без излишних напряжений мышц, расслабляя их, когда они не должны работать. Это достигается многократным повторением основного упражнения своего вида лёгкой атлетики при усилиях, ниже максимальных - на 0,7 - 0,9 максимума. Часто в результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга. Это препятствует росту быстроты. Спортсмен не всегда может "порвать" образовавшиеся рефлекторные связи, изменить динамический стереотип и перейти на новый, более быстрый темп.

Чтобы сломать установившийся динамический стереотип, надо неоднократно выполнять движения как можно быстрее, проявляя значительные волевые усилия. Следует использовать облегченные условия, позволяющие выполнять прыжок, бег или метания с максимальной быстротой движений (например, метателям тренироваться с облегченными снарядами, что позволяет делать бросок быстрее). Можно использовать наклонную дорожку (наклон 2 - 3°).

Быстроту отталкивания прыгунам в высоту можно повысить, преодолевая предельные высоты и превышающие их. Для повышения быстроты движений бегунов на короткие дистанции можно использовать групповой метод проведения занятий. При совместных стартах, ускорениях и беге на отрезках у спринтеров появляется стремление убыстрить движения, достичь ещё большей скорости. Для этой же цели надо применять гандикап (бег с форой). Бегунам полезно тренироваться в облегченных условиях, позволяющих выполнять движения с быстротой, превышающей достигнутую. Полезны также бег по наклонной дорожке (наклон 2 - 3°), выбрасывание со старта с помощью резиновых шнуров и др.

Облегчать условия можно лишь настолько, насколько они обеспечивают такую быстроту, которую можно воспроизвести и в обычных условиях. Прежде чем переходить к такой тренировке, необходимо укрепить мышцы, максимально участвующие в этом движении, увеличить их силу и эластичность, повысить гибкость, улучшить специальную выносливость. Важно знать, что в движениях, не сходных по двигательной структуре, приобретённая быстрота не переносится на другое упражнение. В движениях, координационно сходных, происходит положительный перенос: качество быстроты, приобретенное в спринтерском беге, переносится на движения отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях.

Наиболее полезны для развития быстроты упражнения в избранном виде лёгкой атлетики. Так же, как и специальные упражнения, их нужно выполнять повторно, с такими быстротой и скоростью перемещения, которые близки к установившемуся в данное время пределу, или же еще быстрее. В упражнениях, требующих значительной быстроты, при интенсивности 80 - 90 % лучше тренироваться чаще. Нагрузка в любом занятии должна быть такой, чтобы к следующему занятию спортсмен полностью отдохнул и смог снова эффективно выполнять тренировочную работу.

Развитие гибкости

Гибкость нужна легкоатлетам для выполнения движений с большой амплитудой. Гибкость легкоатлета зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц. Максимальная амплитуда легкоатлетических упражнений зависит главным образом от эластичности связок и мышц. Гибкость легкоатлета меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Так, подвижность в суставах меньше после сна и принятия пищи, при охлаждении мускулатуры и утомлении спортсмена и т. п. Она больше после разминки, при разогревании мышц. Влияет на гибкость и изменение состояния ЦНС.

Упражнения ОФП способствуют развитию гибкости. Но большинству легкоатлетов нужна большая амплитуда в движениях применительно к избранному виду лёгкой атлетики, и поэтому требуются специальные упражнения на растягивание. Такие упражнения обычно сходны с теми движениями, которые есть в избранном виде лёгкой атлетики. Только эти упражнения выполняются с ещё большей амплитудой и должны быть сходны по характеру движений.

Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные, выполняемые с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний и разгибаний, махов, статических напряжений, а также с партнером. Упражнения проводят сериями: 3 - 5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Чтобы не повредить мышцы, амплитуду движений следует увеличивать постепенно.

Дозировка определяется числом серий (повторений), необходимых для того, чтобы в данном занятии спортсменом была достигнута предельная амплитуда движений. Предел движений “сегодняшнего дня” по мере

тренированности будет повышаться. Предел же в амплитуде движений спортсмен легко ощущает по возникновению болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение - сигнал к прекращению упражнения.

Каждый легкоатлет должен определить, в каких движениях избранного им вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость. Таких движений обычно 3 - 5. Например, барьеристу особенно нужна гибкость в отведении ноги в сторону и в разведении ног в переднезаднем направлении (шпагат), а также в наклоне туловища вперёд. Для каждого из этих движений подбирается группа упражнений на гибкость, сходных по направленности. Упражнения каждой группы выполняются одно за другим поточно или с небольшими перерывами (2 - 3 мин). Общее количество повторений упражнений в каждой группе должно постепенно возрастать примерно от 10 в первом занятии до 50 - 80 к концу в течение 1,2 - 5 месяцев. Если упражнения на гибкость выполняются 2 раза в день, то дозировку в каждом случае можно уменьшить, но в сумме она должна быть такой, как указана выше.

Развитию гибкости следует уделять больше времени в подготовительном периоде тренировки. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. В соревновательном периоде достаточно выполнять упражнения на гибкость 2 - 3 раза в неделю, уменьшив дозировку в 3 - 4 раза. Но если прекратить выполнять упражнения, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной величине.

Развитие ловкости

Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится легкоатлету, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках в высоту, поломке шеста и т. д. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

В процессе тренировки и соревнований многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он сможет исправить неправильное положение или движение и не ухудшит своего спортивного результата. Для развития ловкости легкоатлетам рекомендуется заниматься баскетболом, игрой в ручной мяч и другими играми. Очень полезны для развития ловкости легкоатлета акробатические упражнения, особенно прыжки, которые помимо ловкости развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость и смелость.

Занятия многими видами лёгкой атлетики, особенно барьерным бегом, эстафетным бегом с преодолением различных препятствий, способствуют не только развитию быстроты, выносливости и других специальных качеств, но и ловкости. Следует больше внимания уделять развитию специальной ловкости (например, приучать прыгуна ориентироваться в воздухе и уметь вносить поправки в движения полётной фазы).

Особенно ценны для подготовки к соревнованиям прыжки, метания и бег, выполняемые в различном направлении по отношению к ветру. Наибольшее внимание развитию ловкости необходимо уделять в подготовительном периоде тренировки. Используемые для ОФП упражнения одновременно улучшают ловкость; кроссовый бег и упражнения на местности также способствуют её развитию. Летом в период соревнований не остается времени для специальных упражнений на ловкость, поэтому она совершенствуется попутно со специализацией в избранном виде лёгкой атлетики.

Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Для этого необходимо шире применять в тренировках облегчённые и затруднённые условия.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-либо советам.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Ошибочным является мнение что, достигнув более или менее высокой техники, можно продолжать тренироваться, не думая о дальнейшем её совершенствовании.

Тренер, составляя планы тренировки каждого спортсмена, должен обязательно предусматривать непрерывность процесса овладения техникой и её совершенствования. Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать об обучении отдельным элементам техники, устранении технических ошибок. Постоянный рост спортивного мастерства возможен только тогда, когда в процессе самой тренировки продолжается техническое совершенствование спортсмена.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов - методы и средства, создающие правильное представление об отработываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и исправление их.

Методы обучения

Для обучения технике легкоатлетических видов в основном используют три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь. Основная задача этих методов - создать правильное двигательное представление, помочь овладеть движениями. В практике применяются все эти

методы, причём не только раздельно, но и одновременно. Например, преподаватель объясняет и в то же время показывает требуемое движение, поправляет действия спортсмена и вместе с тем подсказывает ему. Совершенствование техники достигается методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчленённый метод).

Суть целостного метода заключается в повторении разучиваемого движения в целом, как было показано и объяснено. Это основной путь в совершенствовании техники бега, прыжков, метаний, позволяющий вносить коррективы в двигательные навыки.

Метод обучения по частям применяется для создания представления, изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, оно увязывается с целостным действием. Для этого спортсмен снова выполняет целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая подвергалась исправлению. Отдельное движение только тогда легко сочетается с целостным действием, когда не изменяет его структуры.

Метод по частям и метод в целом дополняют друг друга и используются поочерёдно.

Для более правильного выполнения изучаемых движений, особенно при первых воспроизведениях, рекомендуется облегчать внешние условия: уменьшать массу снарядов у метателей, снижать высоту препятствий у барьеристов и прыгунов, уменьшать высоту захвата у шестовиков, укорачивать дистанцию в беге и т. д. Облегчать внешние условия следует периодически, чтобы не закреплять неправильные навыки.

В процессе обучения должны применяться имитационные упражнения, выполняемые как подражание целостной спортивной технике или её отдельным частям, но в облегчённых условиях. Их следует выполнять так, словно требуемое движение или действие воспроизводится в обычных условиях.

Для правильности выполнения движений можно использовать и затрудненные внешние условия. Правильность воспроизведения облегчается установлением внешних ориентиров, помогающих создать требуемую высоту траектории полёта снаряда (например, толкание ядра через высоко установленную планку), направление движений (например, линии на дорожке для прямолинейности бега, разбега и др.), увеличение амплитуды движений (например, в прыжке дотянуться стопой маховой ноги до подвешенного мяча). Установление ориентиров на дорожке помогает изменить длину и частоту шагов в беге, овладеть ритмом шагов в барьерном беге, в разбегах для прыжков в длину, тройном, в высоту и др.

Особая роль отводится умению выполнять бег, прыжки, метания свободно, без излишних мышечных напряжений. Главный метод - выполнять движения не в полную силу, а с постепенным доведением до максимума. Один из эффективных способов овладения расслаблением - это выполнять упражнения с чередующейся максимальной и уменьшенной интенсивностью, например, бежать в переменном темпе.

Используется контрастное чередование выполнения упражнения: сначала в более трудных условиях, затем в обычных (например, бег по песку и затем по дорожке стадиона, метание тяжёлого снаряда и затем обычного).

Соревновательный метод выполнения отдельных упражнений на правильность техники - важное средство тренировки.

Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок

При анализе правильности техники, выполняемой спортсменом, важное значение имеют двигательные ощущения, точность которых в процессе тренировки улучшается. Хорошими средствами контроля являются просмотр кинокольцовок, видеозаписи.

Выявив ошибки, необходимо установить их причины. Ошибки возможны из-за нечеткого двигательного представления спортсменом изучаемого движения, из-за сознательного вмешательства легкоатлета в такие движения, которые обычно выполняются автоматически, из-за повышенной возбудимости (чаще в присутствии зрителей и при стремлении показать максимальный результат), из-за неправильного выполнения предыдущих движений; в результате утомления занимающихся, а также недостаточной физической подготовленности (особенно в силе и гибкости).

Если замечены 2-3 ошибки, допускаемые одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой обычно самоустраиваются и остальные.

Для исправления ошибок в движениях можно пользоваться такими методами: естественным, при котором целостное упражнение повторяется до некоторой усталости, из-за чего движения станут более экономичными и правильными; методом вычленения ошибочного движения из целостного действия для многократного воспроизведения и последующего соединения его с целым; методом временного выполнения исправляемого движения с преувеличенной поправкой (амплитуда, быстрота, усилие, расслабление и др.); методом дополнительного развития того или иного качества (сила, гибкость, смелость и др.).

Обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов в процессе тренировки

Легкоатлеты постоянно должны заботиться о совершенствовании техники, добиваясь ещё большей экономизации движений, их рациональности, повышения способности проявлять предельные функциональные возможности.

Повторяемость упражнений и занятий, посвященных совершенствованию 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 его выполнять. Но можно повторять другие упражнения для развития тех или иных качеств.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и закрепления навыков - в этих случаях следует прилагать

малые и средние усилия. Предельные усилия не рекомендуется применять до тех пор, пока не будет усвоена требуемая координация движений.

Эффективность в овладении техникой возрастает, если после серии частых занятий - 4 - 6 раз в неделю на отработку техники - сделать перерыв 2 - 4 дня.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:

1. Общих положений тактики;
2. Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;
3. Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики;
4. Тактического опыта сильнейших спортсменов;
5. Практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (“тактические умения”);
6. Сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов, и систем ведения соревнований с учётом обстановки, и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют

совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Моральная, волевая подготовка

Воспитание моральных качеств

Практическая деятельность тренеров-преподавателей неразрывно связана с воспитанием спортсменов, способных высоко нести знамя Родины, успешно выступать на Олимпийских играх, чемпионатах Европы, международных состязаниях.

С целью усиления идейно-нравственного воспитания рекомендуется:

- проводить лекции по истории спорта и олимпийских игр; о жизни и деятельности замечательных людей страны, Сахалинской области, г. Южно-Сахалинска, выдающихся спортсменов;

- вовлекать спортсменов в общественную работу;

- контролировать поведение и взаимоотношения спортсменов; бороться с индивидуализмом, эгоизмом, обывательскими взглядами, зазнайством, стяжательством и другими качествами, чуждыми морали, используя общественное влияние всего коллектива;

- поддерживать традиции спортивного коллектива (сборной команды); проводить торжественные приёмы в состав сборной, чествование спортсменов, одержавших победу;

- систематически организовывать мероприятия, способствующие сплоченности коллектива;

- поощрять спортсменов к воспитанию волевых черт характера, вырабатывать у них постоянные положительные мотивы к тренировке и выступлениям (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление заслужить общественное признание своих успехов), рационально используя методы убеждения, поощрения, критику;

- обучать спортсменов способам самовоспитания: самоанализу, самоодобрению, самообязательству и др.

Нравственные принципы, определяющие правила поведения в обществе, должны быть законом для тренеров и спортсменов. Важно, чтобы спортсмены почувствовали важное значение своей моральной подготовки для труда, учебы, спорта - всей жизни. Тренер обязан уделять особое внимание организации коллектива, формированию в нём здоровых традиций, воспитанию у спортсменов чувства дружбы, товарищества. Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная, сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике, стремящаяся помочь ему, поднять настроение и вселить бодрость духа.

Дружба в коллективе, команде, дружба между спортсменами и тренерами помогают ликвидировать недостатки в работе, искоренить ещё встречающиеся у наших спортсменов проявление зависти к успехам товарищей, попытки противопоставить себя коллективу.

Воспитание волевых качеств

Основные волевые качества легкоатлетов: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, к проявлению максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость, воля к победе.

Без твердой, сознательной дисциплины не мыслится хороший спортсмен, команда, большой коллектив. Воспитывать дисциплинированность необходимо с первого занятия с учениками.

Воспитание настойчивости, упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке легкоатлетов. Она определяется прежде всего той целью, к которой стремится легкоатлет. При этом надо помочь ему поверить в возможность достижения цели.

Для воспитания умения переносить трудности спортсмену надо время от времени тренироваться в суровых условиях, в которых лучше воспитываются волевые качества.

Кроме трудностей внешней среды есть трудности “внутренние”, в первую очередь это борьба с усталостью. Воспитание воли к такой борьбе связано с воспитанием выносливости, чему способствует многократное прохождение длинных тренировочных дистанций, связанных со значительной усталостью.

Уверенность в своих силах - основа решительности и смелости. Неуверенность - враг спортивных достижений. Внушить себе, что можно преодолеть рекордную высоту, пройти дистанцию в более высоком темпе, метнуть снаряд дальше обычного - значит облегчить себе задачу и действительно выполнить её. Если уверять себя, что задача тяжела и невыполнима, то заранее можно сдаваться.

Вера в свои силы воспитывается убеждением, на примерах и специально организованной практикой. Надо приучать спортсменов действовать в такой обстановке, которая будет и на соревнованиях. Один из главнейших методов - постепенное повышение трудности упражнений, требующих уверенного выполнения, а иногда и смелости.

Необходимо учить спортсменов доводить до конца каждое упражнение. Если спринтер подготовился к бегу, необходимо бежать, несмотря на любые помехи. Если прыгуну покажется, что в разбеге неточно попал на отметку или почувствовал порыв встречного ветра, всё равно надо довести разбег до конца и прыгнуть. Привыкая прерывать разбег по всякому поводу, нельзя воспитать в себе необходимую решительность и уверенность.

Для воспитания воли широко используется такой приём, как фора, где более сильная конкурирующая сторона дает преимущество другой - менее сильной, что вызывает у спортсменов проявление максимальных усилий. Следует практиковать групповое выполнение упражнений. В этом случае создается эмоциональный подъём, возникает желание не отстать, проявляется максимальное волевое усилие.

Наибольшее значение для воспитания способности проявлять большие усилия имеют соревнования, в которых легкоатлеты выполняют упражнения с максимальным волевым усилием, не удовлетворяются достигнутым и пытаются показать ещё лучший результат. Поэтому в тренировочных занятиях надо применять соревновательный метод выполнения упражнений для развития силы, быстроты и выносливости. Легкоатлет в соревнованиях обязан рваться в борьбу, стремиться к победе, быть бойцом до конца. Его не должны сломить трудности условий и сильная конкуренция. Очень важно, чтобы спортсмены чаще участвовали в командных соревнованиях. В борьбе за спортивную честь команды, коллектива в большей мере проявляются моральные качества, чем в соревнованиях за личную победу.

В практических занятиях по лёгкой атлетике следует придерживаться следующих основных правил при воспитании волевых качеств:

1. Учить спортсменов преодолевать отрицательные эмоции. Это важное средство в воспитании самодисциплины, упорства и настойчивости.

2. Проводить тренировочные занятия преимущественно группой.

3. Чаще организовывать совместные занятия менее подготовленных занимающихся с сильнейшими легкоатлетами.

4. Широко использовать соревновательный метод в тренировочных занятиях (прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, на лучший результат и др.).

5. Применять в тренировочных занятиях различные гандикапы (в беге на разные дистанции, в эстафетах, в прыжках и метаниях).

6. Почти в каждое тренировочное занятие обязательно включать задачу достигнуть поставленную цель в выполнении упражнения (присесть на одной ноге большее число раз, чем на прошлых занятиях, поднять штангу определённого веса, пробежать намеченную дистанцию, выполнить элемент техники и т. п.).

7. Почти в каждом занятии выполнять хотя бы одно упражнение в более трудных условиях (бежать на время по песку или в гору, прыгать в высоту, отталкиваясь от мягкого грунта, метать более тяжёлый снаряд и т. п.).

8. Применять время от времени метод “до отказа”, особенно в подготовительном периоде при выполнении физических упражнений (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и др.).

9. Время от времени проводить прикидки, внутренние соревнования и тренировочные занятия в условиях, сходных с теми, что будут в предстоящих ответственных состязаниях (качество дорожки, снаряды, число попыток в прыжках и метаниях и др.).

10. Иногда проводить прикидки и внутренние соревнования, предоставляя лишь одну попытку в прыжках и метаниях.

11. Проводить тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде, позволяющей выполнять упражнения.

12. Учить легкоатлетов участвовать в соревнованиях без какой-либо помощи, подсказки со стороны тренера.

Теоретическая подготовка

Программа теоретической подготовки включает в себя общие понятия о системе физического воспитания, перспективах развития физической культуры и спорта, морали и воспитании спортсменов, анализе техники и тактики в специализируемом виде лёгкой атлетики, методике обучения и пути её совершенствования.

Легкоатлету необходимо знать о методике развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, воспитании волевых качеств; о планировании круглогодичной и перспективной многолетней тренировки; о правилах участия в соревнованиях; понимать и знать, какими средствами и методами добиться в них успеха. Спортсмен должен уметь анализировать свою подготовленность и результаты соревнований, вести дневник тренировки.

В программу теоретической подготовки должны входить также вопросы психологической подготовки, гигиенического режима спортсмена (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж). Кроме того, спортсменов надо ознакомить с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также с профилактикой травматизма в избранном виде лёгкой атлетики.

Для подготовки легкоатлетов проводятся лекции и беседы на специально организованных занятиях. Теоретические знания приобретаются также на тренировочных занятиях, где раскрываются вопросы техники и тактики. Занимающимся рекомендуется изучать специальную литературу по вопросам теории и методики спорта.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России
5. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
6. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
7. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
8. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
9. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

10. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. Для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

11. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

12. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.

13. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

14. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

15. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

16. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

17. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной

санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

18. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

19. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

20. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

21. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

22. Физиологические основы спортивной тренировки.

23. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

3.1.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

3.1.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств обучающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием.

Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же обучающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер-преподаватель вносит необходимые изменения в программу тренировочного занятия.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма обучающегося на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

3.1.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено диспансерное обследование не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

3.1.7. САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль – представляет собой систематические наблюдения спортсменом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, частота сердечных сокращений, масса тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – всё это показатели самоконтроля.

Контролировать показатели организма можно по внешним и внутренним признакам: - обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление одышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть; - появление болевых ощущений в мышцах, тошнота и головокружение - внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятие.

В процессе занятий необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объёме и с достаточной интенсивностью.

Оценка показателей состояния организма спортсмена

Баллы	Аппетит	Самочувствие	Желание заниматься ф/у	Работоспособность	Переносимость нагрузки	Сон	Болевые ощущения
5	Повышенный	Хорошее	С удовольствием	Высокая	Хорошая	Спокойный Крепкий	Нет
4	Нормальный	Удовлетвор.	Есть желание	Хорошая	Удовлетвор.	Без пробуждений	Немного болят мышцы
3	Пониженный	Вялость, усталость	Безразлично	Удовлетвор.	Плохая, вялость, апатия	Трудное засыпание	Небольшое чувство тошноты
2	Есть не хотел	Плохое	Нет желания	Низкая	Прекратил заниматься ф/у	Бессонница	Боли в подреберье
1	Отвращение к еде	Недомогание	Болезненное состояние	Выполнил только тренировку	Не занимался		Головокружение, боли в сердце

Способы оценки тренированности.

Показатели тренированности определяются морфологическими и функциональными изменениями, отражающими состояние отдельных систем организма. Наибольшие возможности для определения уровня тренированности в каждом конкретном случае открываются перед тренером-преподавателем тогда, как тот или иной метод используется не только в состоянии мышечного покоя, но и во время физической нагрузки. Поэтому чтобы правильно оценить уровень тренированности необходимо определять эти показатели в различных состояниях:

- в покое;
- при выполнении стандартных или дозированных нагрузок;
- при максимальных (соревновательных) нагрузках.

Ниже приводятся наиболее простые способы оценки тренированности, характеризующие изменение некоторых морфологических и функциональных данных при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом и зависящие от повышения работоспособности в целом.

Субъективная оценка.

Тренер-преподаватель регистрирует ряд показателей, которые могут (при систематической регистрации) дать представление о воздействии занятий физическими упражнениями на организм в процессе тренировок:

- настроение;
- общее самочувствие;
- работоспособность;
- отношение к тренировке;
- сон;
- аппетит;
- сердцебиение;
- одышка;
- потливость;
- болевые ощущения.

Все эти показатели оцениваются по 5-ти бальной системе.

Оценка физического развития.

Оценивая показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненную ёмкость лёгких, мышечную силу), тренер-преподаватель пользуется стандартами, разработанными для различных возрастных групп обучающихся. Физическое развитие в целом оценивается по 5-ти бальной системе.

Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.

Уровень развития обучающегося, его работоспособность во многом зависят от состояния сердца и кровеносных сосудов. Известно, что регулярные, методически грамотно построенные занятия в большинстве случаев способствуют уменьшению частоты сердечных сокращений в покое. Редкий пульс в состоянии покоя можно расценивать как один из признаков тренированности организма. У детей артериальное давление значительно ниже, чем у взрослых. Повышение его уровня отмечается в возрасте 13-14 лет. В возрасте 11-12 лет – 90-95 мм на 60-65 мм, 13-14 лет – 95-110 мм на 65-70 мм,

15-16 лет – 110-115 мм на 70-75 мм, 17-18 лет – 115-117 мм на 75-78 мм. Иногда у юношей обнаруживается повышенное артериальное давление в покое до 140-150 мм и более. Причинами появления юношеской гипертонии могут быть усиление функции надпочечников и щитовидной железы в период полового созревания, а так же неправильная, форсированная тренировка. Таким образом, чем реже пульс и чем ниже уровень артериального давления, тем выше уровень тренированности.

Оценка деятельности нервной системы.

От состояния нервной системы зависит развитие моральных и волевых качеств, а также техническое мастерство, работоспособность, уровень тренированности и спортивных достижений.

Правильно организованное учебно-тренировочное занятие положительно влияет на нервную систему обучающихся, укрепляет её, совершенствует.

Утомление и состояние перетренированности при занятиях спортом, связаны с нарушением сложных процессов нервной системы. Это выражается в нарушении координации движений, в снижении скорости движений (быстроты реакции), уменьшении силы мышц, ослаблении или исчезновении сухожильных рефлексов, нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата и др. Тренеру-преподавателю необходимо знать простейшие методы исследования нервной системы и уметь оценивать полученные данные.

Наиболее простой и доступный метод – исследование статической координации. Это четырёхступенчатое исследование характеризуется нарастающей трудностью выполнения. Обучающийся стоит без обуви с закрытыми глазами. Ему предлагают 4 задания: - сдвинуть пятки и носки вместе, руки вытянуть вперёд, пальцы развести. Стоять неподвижно 30 секунд, сохраняя равновесие; - поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперёд. Стоять 30 сек; - стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперёд, пальцы развести. Стоять 30 сек; - то же, но руки опущены вдоль туловища.

Чтобы исключить случайные факторы, каждое задание повторяют дважды.

Такое исследование можно проводить также непосредственно до и после тренировочных занятий, прикидок или соревнований. Хорошо тренированные спортсмены обычно хорошо удерживают равновесие в первой позе и удовлетворительно во второй. Поэтому оценка статической координации должна основываться на результатах обследования в двух последних позах. Если равновесие нарушается, то записывается время спокойного стояния (в секундах). Оценка производится по 5-ти бальной системе. При этом принимают во внимание степень устойчивости в третьей и четвёртой позах: стоит неподвижно, покачивается, пошатывается из стороны в сторону, сдвигает стопу, дрожание пальцев и век, длительность сохранения равновесия. Один балл – поза удерживается менее 5 сек., два балла – от 5 до 10 сек., три балла – от 11 до 15 сек., четыре балла – от 16 до 20 сек., пять баллов – от 21 до 30 сек. (отличное состояние нервной системы). Эти оценки естественно, ориентировочные. Они зависят от возраста и пола обучающихся, состояния

здоровья, уровня общей физической подготовленности и др. факторов. Поэтому шкалу оценки следует применять дифференцированно в зависимости от данных, полученных в результате обследования отдельных групп обучающихся.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ОДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

Не выходить на стадион без разрешения тренера или команды дежурного.

Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.

Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием.

Соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки.

Не уходить с занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить об этом тренеру.

В случае травматизма обратиться к тренеру, он окажет вам первую помощь.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий

Уходить со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться.

Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.

О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру.

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация).

Ежегодно приказом по Организации утверждаются: сроки сдачи контрольно-переводных испытаний и состав приёмной комиссии.

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (период) подготовки не переводится, остаются на повторный год, либо имеют право проходить подготовку в группе спортивного оздоровления до достижения 18-летнего возраста.

Основным показателем уровня освоения Программы в группах СО является положительная динамика прироста индивидуальных физических показателей.

Для досрочного перевода, обучающегося на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать контрольно-переводные испытания, соответствующие данному этапу (периоду) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	НП-2		НП-3	
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1	Скоростные качества	Бег 20м с/х (с)	3,8	4,6	3,6	4,4
2		Бег 100м (с)	16,0	18,3	15,6	17,9
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	150	120	170	140

При выполнении трех видов учащиеся переводятся на следующий этап обучения.

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/>- Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/>-Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/>-Всероссийская федерация легкой атлетики

ЛИТЕРАТУРА

- В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
- С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
- В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
- С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации статья 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);
- Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».