

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор _____ С.В. Хренцов
Приказ № 01.08-21а/од от 04.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы– 1год
возраст обучающихся – 13-15 лет
уровень-продвинутый

СОСТАВИТЕЛИ:

тренер-преподаватель по легкой атлетике
Стрижко В.А.

г. Ясногорск, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по легкой атлетике (далее-Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ясногорского района Тульской области (далее-Учреждение).

Программа по легкой атлетике для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 681 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе";
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МОУ ДО ДЮСШ.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по легкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (И.И.Столлов, г.Москва, "Советский спорт", 2005г.) для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, но в тоже время повышается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Целью данной программы является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой, предварительная подготовка для создания необходимых предпосылок для углубленных тренировок на последующих этапах спортивной подготовки и формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Учебный год рассчитан на 37 недель.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- участие в судействе соревнований по легкой атлетике.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые теоретические занятия, групповые практические учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, контрольные соревнования, календарные соревнования (городские, районные, региональные, российские), восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;

2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- ☐ общеподготовительные упражнения;
- ☐ специально подготовительные упражнения;
- ☐ избранные соревновательные упражнения.

Материально-технические условия: Наличие беговой дорожки, секторов для прыжков и метаний, спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники отдельных дисциплин легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.

Ожидаемые результаты.

- на учебно-тренировочном этапе:

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- овладение знаниями теории легкой атлетики и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях и выполнение разрядных норм и требований Единой всероссийской спортивной классификацией.

РЕЖИМ РАБОТЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
2-й	13-15	9	15

Система подготовки обучающихся требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса

средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Разделы подготовки (%)	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной
Бег на короткие дистанции		
Общая физическая подготовка	18 - 27	
Специальная физическая подготовка	26 - 33	
Техническая подготовка	25 - 31	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9 - 11	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5 - 6	
Бег на средние и длинные дистанции		
Общая физическая подготовка	40 - 48	
Специальная физическая подготовка	15 - 18	
Техническая подготовка	20 - 24	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9 - 11	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5 - 6	
Прыжки		
Общая физическая подготовка	18 - 27	
Специальная физическая подготовка	26 - 33	
Техническая подготовка	25 - 31	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9 - 11	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5 - 6	
Метания		
Общая физическая подготовка	18 - 27	
Специальная физическая подготовка	26-33	
Техническая подготовка	25 - 31	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9 - 11	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5 - 6	
Многоборье		
Общая физическая подготовка	26 - 41	
Специальная физическая подготовка	40 - 61	

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3 - 6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5 - 6

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап
	свыше двух лет
Количество часов в неделю	15-18
Количество тренировок в неделю	5-6
Общее количество часов в год	555-666

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше двух лет
Контрольные	14 - 21
Отборочные	2 - 5
Основные	2 - 4

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года.

На основе годового плана разрабатываются для каждой группы тематические планы по периодам учебного года с учетом специфики вида легкой атлетики, расписания занятий, состоящие из отдельных микро - и мезоциклов.

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь-ноябрь 1-й соревновательный (декабрь-январь), 2-й подготовительный (февраль-март), 2-й соревновательный (апрель-май), переходный (июнь –оздоровительные лагеря). Июль-август каникулярное время. В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону. Кроме того данная периодизация характерна для учебно-тренировочных групп.

В каждом периоде решаются специфические задачи.

Подготовительный период:

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней недели, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Соревновательный период:

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Переходный период:

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, учебно-тренировочные занятия проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

Необходимым документом планирования является рабочий план-график, отражающий распределение учебного материала и объемов нагрузки по учебно-тренировочным занятиям в месяц. Рабочий план-график для каждой группы составляет тренер-преподаватель с учетом специфики вида легкой атлетики и расписания занятий.

Конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой конкретно выраженное в количественных и качественных показателях задание с четко просматриваемой организационно-методической схемой, направленной на решение поставленных в занятии задач.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП, РАСЧИТАННЫЙ НА 37 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ

№ п\п	Разделы программы		Учебно-тренировочный этап
		Годы обучения	
		3	
		Максимальная продолжительность одного занятия (в академических часах)	
		3	
		Количество часов в неделю	
		15	
		Годовой объем (часы)	
		часы	
1	Теоретическая практика	23	
2	Специальная физическая подготовка	254	
3	Общая физическая подготовка	153	
4	Другие виды спорта и подвижные игры	93	
5	Участие в соревнованиях и контрольные нормативы	23	
6	Инструктаж и судейская практика	9	
7	Медицинский контроль	По плану	
	Итого	555	

ПРИМЕЧАНИЕ: При составлении тематического плана учитывается режим учебно - тренировочной работы в неделю с расчетом на 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годичного цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

**ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	23	3	2	3	2	1	3	3	3	2
2	Специальная физическая подготовка	254	28	28	28	29	26	29	29	28	29
3	Общая физическая подготовка	153	17	18	17	18	15	17	17	17	17
4	Другие виды спорта и подвижные игры	93	11	10	11	11	8	11	10	11	10
5	Инструктаж и судейская практика	9	1	2	1	1	-	1	1	1	1
6	Участие в соревнованиях и контрольные нормативы	23	3	3	3	2	1	2	3	3	3
7	Медицинский контроль	По плану									
	Итого	555	63	63	63	63	52	63	63	63	62

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Количество часов
1.1	История развития лёгкой атлетики	2
1.2	Лёгкая атлетика в ДЮСШ, России и в мире	2
1.3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи	2
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
1.5	Влияние легкоатлетических упражнений на организм	2
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь	2

1.7	Физиологические основы тренировки	2
1.8	Основы техники видов лёгкой атлетики	3
1.9	Основы методики обучения и тренировки	3
1.10	Планирование спортивной тренировки	3
	Всего часов	23
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Упражнения без предметов	38
2.2	Акробатические упражнения	38
2.3	Упражнения с партнером	38
2.4	Упражнения с предметами	39
	Всего часов	153
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития силы	42
3.2	Упражнения для развития быстроты	42
3.3	Упражнения для развития выносливости	42
3.4	Упражнения для развития гибкости	42
3.5	Упражнения для развития ловкости	43
3.6	Упражнения для развития координации	43
	Всего часов	254
4	Другие виды спорта и подвижные игры	
4.1	Гимнастика	15
4.2	Баскетбол	15
4.3	Пионербол, перестрелка	15
4.4	Футбол	15
4.5	Лыжный спорт	15
4.6	Подвижные игры, эстафеты	18
	Всего часов	93
5	Инструктаж и судейская практика	9
6	Участие в соревнованиях выполнение контрольных нормативов	23

	Общее количество часов	555
--	-------------------------------	------------

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190	Прыжок в длину с места (не менее 180
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170	Прыжок в длину с места (не менее 160
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Бег 500 м (не более 1 мин. 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам.

ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Учебно-тренировочный	3 год	III

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Известно, что под влиянием тренировки состояние обучающегося изменяется.

Целесообразно различать три типа состояний обучающихся:

1) этапные состояния, сохраняющиеся относительно длительно - недели или месяцы (например, состояние спортивной формы, состояние недостаточной тренированности и т.п.);

2) текущие состояния, которые изменяются под влиянием одного или нескольких занятий (оценка этих состояний позволяет правильно определить направленность, характер построения ближайших тренировочных занятий и величину нагрузки в них);

3) оперативные состояния, изменяющиеся под влиянием отдельных упражнений и быстро проходящие (их учитывают при построении программ тренировочных занятий - планирование продолжительности и характера упражнений, интенсивности их выполнения, продолжительности и характера интервалов отдыха).

Постоянно изменяющиеся возможности легкоатлета, колебания его состояния под влиянием разнообразных факторов служат основой для управления процессом спортивной тренировки.

Рациональное построение тренировочного процесса предполагает его структурную направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность, на взаимосвязь между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности обучающихся с методикой диагностики функциональных его возможностей, модельными характеристиками соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности

Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренированности и соревновательной деятельности, характерной для конкретной дисциплины того или иного вида спорта.

Известно, что биологической основой спортивной тренировки является адаптация. Но приспособление организма к многообразным средствам и методам системы тренировки дает наибольший эффект лишь тогда, когда нагрузка на организм соответствует силе и возможностям обучающегося. Обеспечить ее - главная задача управления процессом тренировки.

Ежедневно оценивая и учитывая состояние обучающегося, следует регулярно корректировать программу тренировки, опираясь на растущий уровень подготовленности легкоатлета. И вот такая постоянная балансировка программы тренировки с состоянием и функциональными возможностями обучающегося должна составлять основу управления в спорте.

Управление процессом тренировки включает в себя следующие взаимосвязанные элементы:

- определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающегося;
- определение цели и времени, необходимого для ее достижения;
- определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей;
- выбор средств и методов, величин нагрузок, определение различных циклов и др.;
- составление общего и индивидуальных планов тренировки (на несколько лет, год, месяц и т.д.);
- практическое выполнение плана и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий, учет и корректировка нагрузок.

Для регулирования воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на обучающегося используются основные рычаги управления: изменение числа повторений, длительности и интенсивности упражнения, интервалов отдыха, координационной сложности движений, психической напряженности.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса - групповые учебно-тренировочные занятия. Кроме этого, занятия организуются в виде утренней зарядки, домашних заданий и кроссов, спортивных игр и др. Одной из важнейших форм занятий является спортивное соревнование.

Во всех формах занятий следует соблюдать основное правило: начинать занятия необходимо с малых нагрузок, постепенно увеличивая их до требуемого уровня в основной части и снижая в заключительной части занятия. Такая структура занятий независимо от формы проведения необходима для любого тренировочного занятия и должна состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задачи подготовительной части учебно-тренировочного занятия состоят в том, чтобы организовать обучающихся и подготовить их к предстоящей деятельности. Для этого используются следующие средства и методы: построение группы, принятие рапорта, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания тренировки; применение упражнений для разогревания организма, повышения эластичности мышц, подвижности суставов, улучшения координации движений; проявление силы и быстроты; ознакомление с элементами техники легкоатлетических видов и т.д. Кроме подготовки к основной части занятия, подготовительные упражнения используются для развития физических качеств и приобретения требуемых навыков, совершенствования элементов техники видов легкой атлетики и психологического настроя.

В занятиях с новичками в подготовительную часть включаются простые общеразвивающие упражнения. По мере роста подготовленности легкоатлетов упражнения усложняются и переходят в разряд специально-подготовительных, не требующих больших затрат энергии, но готовящие его к более эффективной работе в основной части занятия. Общую и специальную подготовку, проводимую в подготовительной части занятия, часто называют разминкой (общей и специальной), особенно при проведении индивидуальных тренировочных занятий и при непосредственной подготовке к соревнованиям.

В зависимости от поставленных задач в основной части тренировки в разминке используются упражнения, помогающие лучше осваивать технику отдельных видов легкой атлетики, развивать необходимые физические качества. В целом подготовительная часть тренировочного занятия длится 30 - 40 мин.

В основной части занятия главными задачами являются:

- укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и подготовка обучающихся к большим нагрузкам;
- овладение техникой легкоатлетических упражнений, совершенствование ее, развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости применительно к определенному виду легкой атлетики;
- приобретение тактических умений, морально-волевых качеств, способствующих достижению высоких спортивных результатов в избранном виде легкой атлетики;
- подбор соответствующих средств и методов, определение нагрузки будут зависеть от периода тренировки, подготовленности обучающихся, изучаемых видов легкой атлетики, условий и места проведения занятий.

В основную часть тренировки следует включать не более двух-трех видов легкой атлетики, обычно это бег и ходьба в сочетании с прыжками и метаниями. Помимо этого можно включать различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, мешки с песком, свинцовые пояса и манжеты, набивные мячи и др.), упражнения на тренажерах и со специальными устройствами и т.д.

Основная часть занятия должна начинаться с наиболее сложных заданий, связанных с овладением нового материала большой координационной сложности (овладение техникой легкоатлетических упражнений, ее совершенствование, упражнения на быстроту). Во второй половине основной части тренировки целесообразно применять упражнения для развития силы или выносливости, а также для отработки элементов техники. Для того чтобы обучающиеся приучались проявлять высокую работоспособность при различных состояниях организма, необходимо применять несколько иной порядок построения занятия, когда отдельные двигательные задачи решаются в различных условиях. С этой целью в основной части занятия несколько раз чередуются специально-подготовительные и основные упражнения, а иногда могут применяться и общеподготовительные упражнения.

Продолжительность основной части 1-1,5 ч, а в отдельные периоды и значительно больше зависит от задач тренировки, уровня подготовленности занимающихся, применяемых средств и методов, предлагаемой нагрузки.

В заключительной части решаются задачи, направленные на снижение деятельности органов дыхания и кровообращения до исходного уровня или близкого к нему, расслабление мышц, переход к другой деятельности или отдыху. Кроме этого в конце занятия следует подвести итоги, оценить деятельность каждого занимающегося и определить содержание домашнего задания.

Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Поэтому в заключительной части применяют упражнения малой и средней интенсивности, простые по координации и уже известные обучающимся. Следует подбирать легко дозируемые упражнения: медленный бег, ходьба, элементарные движения, упражнения на расслабление и пр. Продолжительность заключительной части тренировочного занятия около 10 мин.

Правильно проведенное занятие должно вызывать у обучающихся, наряду с определенной усталостью удовлетворение проделанной работой, желание заниматься с еще большей заинтересованностью и целеустремленностью.

Подготовка организма обучающихся к соревновательной деятельности.

В спортивной подготовке, в повышении мастерства обучающегося важную роль играет участие в соревнованиях. Стремление превзойти свои достижения на

соревнованиях - могучий стимул для напряженных тренировок, для воспитания уверенности в себе, воли к победе, других бойцовских качеств, без которых немислимо в полной мере проявление силы, быстроты, выносливости.

В течение соревновательного периода обучающиеся массовых разрядов должны выступать в 8-15 соревнованиях. В их число входят как официальные соревнования различного масштаба (районные, городские, региональные и др.), так и неофициальные, организованные внутри секции или коллектива физкультуры (прикидки, тестирования и пр.). В любых соревнованиях обучающийся должен бороться до конца, стремиться к победе и достижению своего наилучшего результата, только на соревнованиях обучающийся мужает и крепнет, приобретает опыт, проявляет свои волевые качества в полном объеме.

Легкоатлеты высших разрядов участвуют в соревнованиях главным образом по своей специальности и редко в других видах легкой атлетики. Недостаточно подготовленные обучающиеся и особенно начинающие легкоатлеты должны состязаться в разных видах. Например, метатели должны соревноваться и в спринтерском беге, и в прыжках, и в многоборьях. Это важно для создания на ранней стадии тренировочного процесса хорошей разносторонней базы, что впоследствии скажется на эффективности совершенствования техники в своем виде.

Предсоревновательный этап подготовки легкоатлетов длится обычно 4-6 недель и строится на основе повторения соревновательного микроцикла, составленного по дням и часам непосредственного участия в соревнованиях. Поэтому надо заранее изучить программу соревнований, выяснить, сколько раз придется стартовать, в какие дни и часы. В связи с этим следует приспособить режим дня (подъем, время приема пищи, тренировок, учебы и работы и др.) к срокам стартов.

Соревновательный микроцикл тренировки строится таким образом, чтобы в нем были лишь два наибольших подъема нагрузки. Они должны совпадать с предполагаемыми днями соревнований (обычно суббота и воскресенье) и серединой недели (вторник). Накануне дня соревнований в таком построении (в пятницу) проводится обычная разминка или легкая тренировка. Перед этим (четверг) – день отдыха. Во вторник и среду - тренировка, в понедельник-день отдыха.

Если соревнования проводятся только в воскресенье, то соответственно разминку следует перенести на субботу, дни отдыха-на пятницу и вторник, а дни тренировок-на среду и четверг. Подобным образом следует изменять микроцикл, если соревнования назначены на другие дни недели.

Выбрав виды легкой атлетики, в которых необходимо стартовать в субботу и воскресенье, следует определить характер тренировки во вторник и среду. Бегуну на средние и длинные дистанции надо во второй день микроцикла (вторник) пробежать повторно или переменнo отрезки короче соревновательной дистанции, но несколько быстрее, чем предполагается в соревновании. На следующий, третий день следует пробежать длинный кросс в спокойном темпе, на пятый день микроцикла-снова кросс, но теперь вдвое короче. Шестой и седьмой дни микроцикла-соревнования. Если предстоит стартовать на нескольких дистанциях, то лучше в субботу выступить на короткой дистанции, а в воскресенье-на более длинной.

Спринтерам и барьеристам надо помнить: а) с предельной скоростью следует бежать лишь на соревнованиях; б) остальные дни необходимо бегать свободно, с интенсивностью 85 -95 % от максимальной; в) в других видах легкой атлетики следует выступать после стартов на своих дистанциях.

Прыгуны и метатели после основных соревнований в субботу могут стартовать в воскресенье в спринте и других видах легкой атлетики. Если же им предстоит выступить в седьмой день микроцикла, то накануне, вместо участия в соревнованиях, лучше провести облегченную тренировку, используя специальные упражнения, не проявляя максимальной силы и быстроты.

Во второй (первый) день микроцикла прыгуны и метатели должны включать больше прыжковых и специальных упражнений для поддержания и развития силы мышц, проявляя максимум усилий. В третий день микроцикла этой группе легкоатлетов нужно обратить особое внимание на технику движений, а в конце занятия провести легкий кросс в парке или в лесу.

Недельный микроцикл предсоревновательного этапа подготовки легкоатлета может повторяться в течение всего соревновательного периода несколько раз, но при этом должна быть обеспечена волнообразность нагрузок. Для этого после 1-2-недельных микроциклов с повышенными нагрузками должен следовать один микроцикл с облегченными нагрузками и выступлением на соревнованиях без предельных усилий (для накопления опыта).

Для восстановления сил и возможностей в конце этапа следует включать 2-3 дня активного отдыха. Для этого же следует применять самые различные средства восстановления: массаж и самомассаж, сауна и баня с паром, плавание в бассейне и реке, аутогенная тренировка и т. п.

Таким образом, в течение 1-2 недель к организму следует предъявлять повышенные требования, а в последующую неделю нужно обеспечить восстановление функциональных возможностей, не прерывая тренировку, а лишь уменьшая объем тренировочных нагрузок. Такое построение предсоревновательной подготовки представляет собой волнообразное распределение средств и методов, объема и интенсивности нагрузок как внутри недельного микроцикла, так и между микроциклами.

Так, например, шестинедельная предсоревновательная подготовка строится на основе «двойной волны». Все недельные микроциклы должны строиться одинаково и моделировать соревновательный микроцикл. Но тренировочная нагрузка, достаточно высокая в первую неделю, еще больше возрастает в течение второй и значительно уменьшается в течение третьей недели. Прикидки или участие в соревнованиях проводятся только в конце третьей недели. Подобным образом строится и вторая «волна», которая у бегунов на средние дистанции может быть выше первой. В этом случае значительно увеличиваются требования к организму за счет работы при недостаточном восстановлении в течение второй и пятой недели, что позволит создать более высокий уровень работоспособности в течение третьей и шестой недели.

Для спринтеров, барьеристов, прыгунов и метателей подход должен быть несколько иным. Они должны вести тренировку с обычной нагрузкой, полностью восстанавливаясь в дни с уменьшенной нагрузкой. В течение третьей и шестой недели облегченный режим тренировки поможет полностью восстановиться, накопить первичную энергию и успешно подготовиться к старту.

Если в соревновательной неделе предстоит стартовать несколько раз, то соответственно эти старты по дням и часам надо смоделировать в недельном микроцикле так, чтобы тренировки с большими и предельными нагрузками приходились на эти дни. Свободные дни между стартами следует посвящать облегченной тренировке или активному отдыху. Такой же подход должен быть накануне дней с наибольшей тренировочной нагрузкой и на другой день после них.

Помимо методических путей к успеху на состязаниях (о чем шла речь выше) следует обратить внимание и на психологическую сторону подготовки обучающегося к состязаниям. Для этого нужно в первую очередь научиться использовать на главных соревнованиях сезона огромный запас потенциальных сил, скрытую энергию, которые не проявляются в обычных условиях. Простого желания здесь недостаточно. Необходимо, чтобы возникающий в условиях состязаний эмоциональный подъем, намного усиливающий работоспособность прежде всего центральной нервной системы, придавал обучающемуся дополнительные силы, делал его более быстрым, выносливым, сильным и ловким. Сильные эмоции, вызванные острыми ситуациями (опасность, гнев, ярость, решительность и др.) могут заставить человека творить чудеса. Поэтому, выходя на старт, каждый должен знать, что он располагает значительно большими возможностями для победы, нежели привык думать, и должен уметь использовать эти возможности в полном объеме.

Психологическая устойчивость обучающегося и его готовность к показу максимального результата напрямую связаны с уверенностью в своих силах. Это очень важно в предстартовые часы и в соревнованиях, когда высокое чувство ответственности не должно задолго до старта вызывать сильного нервного возбуждения, расходования психической энергии.

Только трезвый расчет и хладнокровие помогут провести последние дни и часы перед стартом без лишних волнений, а это дает возможность проявить себя с наибольшим успехом в соревновании. Но никогда не следует позволять перерасти своей уверенности в самоуверенность. Это часто приводит к тому, что сильные обучающиеся неожиданно проигрывают слабым соперникам.

Однако нельзя рассчитывать на «механическое» воздействие соревновательных эмоций. Чтобы проявить скрытые резервы, надо сознательно концентрировать свои мысли на стремлении к победе. Для того чтобы поддержать, казалось бы, непосильный темп бега, следует внушать себе: «Выдержу. Чувствую себя хорошо. Сумею ускорить бег». Но стоит сомневаться, думая: «Устал. Тяжело. Не выдержу». Результат таких отрицательно направленных мыслей-поражение, которое наступит незамедлительно.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям и во время участия в них нужно соблюдать определенные правила.

В последние дни перед соревнованиями нельзя нарушать привычного образа жизни, особенно режима дня; не менять привычное питание, при этом рекомендуется меньше есть. Нельзя отдыхать больше, чем обычно-это ведет к вялости, исчезновению аппетита. Спать ложиться нужно как обычно, не раньше и не позже.

Перед соревнованиями следует заранее и подробно ознакомиться со стадионом, дорожками, секторами, инвентарем. Заранее отрепетировать разминку в предназначенном месте, маршрут к месту старта. Застраховать себя от опоздания на регистрацию.

Не следует допускать сильного возбуждения накануне соревнований, можно «перегореть» и не показать хороший результат. Почувствовав большое волнение, необходимо умерить его легкой тренировочной работой. За 24 ч до старта обязательно провести разминку.

До своего старта лучше не наблюдать за соревнованием, так как сопереживание за свою команду может усилить возбуждение, а вместе с ним и нервное утомление.

До выезда на соревнования необходимо проверить свою форму (особенно прочность шнурков, резинок, пуговиц и т.д.), инвентарь.

Выезжая на соревнования, нужно в своем дневнике ознакомиться с анализом предыдущих стартов: о предстартовом состоянии, об особенностях поведения в состязании, о деталях техники, которым надо уделить особое внимание и т.д.

Составить карточку-памятку, в которой кратко записаны план действий, важнейшие напоминания перед стартом и во время соревнований. Надежда должна быть только на себя. Исключены подсказки со стороны тренера-преподавателя или своих товарищей.

В последние дни перед соревнованием можно думать о чем угодно, только не о самом соревновании (занятие какой-либо работой, чтение, просмотр кино- и видеофильмов и т.п.). Но во время предстартовой разминки необходимо сосредоточить все свои мысли только на предстоящем выступлении. Необходимо избегать всякого рода разговоров о возможных результатах, победителях, и пр. Это может отрицательно повлиять на итоги выступления.

К месту старта следует приезжать за 1-1,5 ч. Без спешки переодеться и спокойно провести разминку, закончив ее незадолго до вызова к месту соревнований. Содержание разминки должно быть таким, как и на тренировке, без включения новых упражнений. Пробные попытки не следует выполнять с максимальными усилиями. Из-за большого эмоционального подъема можно не заметить, как в пробных попытках был израсходован весь запас нервной энергии, поэтому в соревнованиях показанные результаты хуже.

Разминку следует делать в тренировочном костюме. До старта и между попытками нужно оставаться в нем все время. Это даст возможность сохранять тепло и предостеречь партнера от травм.

Если между стартами поставлен свободный день, то рекомендуется воспользоваться им, проведя легкую тренировку (пассивный отдых может снизить работоспособность следующего стартового дня).

Непосредственно после соревнований необходимо провести медленный бег в течение 5 — 15 мин, с последующей ходьбой в прогулочном темпе и упражнениями на расслабление при глубоком дыхании.

В последующие 1-2 дня после соревнований тренировка должна носить восстановительный характер, снять нервное напряжение, поднять настроение, улучшить функциональное состояние. Для этого будут полезны средства ОФП: спортивные или подвижные игры, кроссовый бег, плавание, гребля, катание на лыжах, коньках и др.

Широко используйте другие средства восстановления: сауну, баню, массаж, вибромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические препараты и др.

Очень важно создать условия для полноценного сна: привычный режим, самовнушение, спокойная обстановка, удобная постель.

Не тренироваться и не участвовать в соревнованиях при отклонении в состоянии здоровья, возобновлять тренировки только по разрешению врача.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Развитие отдельных физических качеств.

Индивидуальный подход на занятиях легкой атлетикой должен быть основан на особенностях физической подготовленности обучающегося. Физическая подготовка характеризуется суммой развития отдельных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силы, ловкости, гибкости.

Выносливость-способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Быстрота-комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Сила-способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Ловкость-способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Гибкость-способность выполнять движения с большой амплитудой.

Как правило, в структуре физической подготовленности человека преобладает или недостаточно развито то или иное физическое качество.

Наиболее распространено сильное или слабое развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости или выносливости. Реже встречаются люди с равномерным развитием всех физических качеств в структуре физической подготовленности.

Общеподготовительные упражнения

Общеподготовительные упражнения широко используются в качестве развивающих упражнений при разносторонней физической подготовке, они выполняются в начале разминки обучающегося, как в тренировке, так и перед выступлением в соревнованиях. Специальные подготовительные упражнения применяются для целенаправленного развития необходимых физических качеств, которые надежно обеспечивают овладение техническим мастерством в соревновательном упражнении и совершенствование в различных видах спорта.

Постоянное их применение поможет развивать полезные физические качества с наибольшим эффектом.

Первое правило-с ростом числа повторений любых упражнений, увеличением длительности их выполнения повышается общая выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

Второе правило-с преодолением внешних сопротивлений с умеренным напряжением мышц развиваются силовые качества участвующих в данном движении мышц-силовая выносливость;

- с возрастанием напряжения мышц (большой вес отягощений, сопротивление партнера и другие) постепенно увеличиваются объемные показатели: рельеф, мышечная масса, окружность, толщина и максимальная сила;

- при быстрой смене направления движения в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, замахах при бросках и метаниях совершенствуются сократительные способности мышц-скоростно-силовые качества-быстрота, «взрывная» сила, прыгучесть.

Третье правило-выполнение любых упражнений с наибольшей амплитудой движений развивает гибкость и легкость, а с возможно большей скоростью и темпом повторений-максимальную быстроту и скорость передвижения.

Четвертое правило-чем большее число мышечных групп участвует в избранном упражнении, тем больше совершенствуется общая выносливость (при невысоком темпе выполнения), при умеренном напряжении мышц-силовая выносливость, а при возрастании темпа и интенсивности-специальная выносливость.

Чем меньшее число мышц включено в движение в избранном упражнении, тем активнее развивается локальная выносливость и силовые показатели этих групп или отдельных мышц, при наивысших напряжениях развиваются их

максимальные силовые показатели, а при высоком темпе их сократительные способности-быстрая сила.

Пятое правило-выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрой сменой условий и последовательности их напряжения и расслабления (игровые, акробатические упражнения) способствует согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствует регуляторные механизмы, улучшает координацию, ловкость в движениях и равновесие.

Шестое правило-постоянный контроль мышечных ощущений, а так же двигательная память способствуют при выполнении различных упражнений на силу, быстроту и выносливость овладению и управлению расслаблением не участвующих в работе мышц.

Результатом выполнения этих правил станет адаптация организма к воздействиям окружающей среды и изменения физических качеств в лучшую сторону. Механизм адаптации затрагивает многие стороны жизнедеятельности организма, и главное в этом процессе -восстановление затраченной энергии и ресурсов. В ходе выполнения упражнений возникает утомление, которое ликвидируется за счет восстановления израсходованных нервной энергии и биологических ресурсов. В привычной деятельности запасы быстро восстанавливаются, и организм возвращается к исходной работоспособности.

Большое значение имеет разминка, выполнение нескольких упражнений для того, чтобы разогреть мышцы спины, плечевого пояса и ног, помогут избежать обидных травм, а также вызвать плавное повышение числа сердечных сокращений.

Упражнения, развивающие быстроту. Методика развития быстроты.

Для развития быстроты двигательных реакций используются упражнения, предполагающие мгновенное реагирование на какой-либо заранее обусловленный сигнал (например, стартовый) или на изменение ситуации в подвижных и спортивных играх.

В практике при воспитании быстроты наиболее распространены «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорение в беге, «семенящий» бег и др. Особую роль здесь играет повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью. Специальные средства и методические приемы, стимулирующие проявление быстроты:

1. Введение в занятие элемента состязания в быстроте движений и действий.
2. Использование лидирования, например бег за партнером.
3. Применение сигналов, диктующих темп движений или служащих условными сигналами для двигательных реакций.
4. Применение дополнительных внешних сил, способствующих увеличению скорости движений.
5. Использование инерции предварительного «разгона», облегчающего выполнение последующей части упражнения с более высокой скоростью при ускорениях в беге или, например, использование наклонной дорожки при беге, прыжках в длину.
6. Уменьшение перемещаемого веса (облегченные снаряды для метания).

Следует иметь в виду, что как только вследствие утомления снижается скорость движений или быстрота двигательной реакции, упражнения, направленные на развитие быстроты, теряют смысл. Поэтому, развивая быстроту, лучше заниматься чаще, но понемногу.

Развитие быстроты чрезвычайно тесно связано с развитием силы, однако в процессе развития этих качеств возможны и отрицательные взаимодействия. Поэтому важно рационально использовать соотношение скоростных, скоростно-силовых и силовых упражнений, применяемых для развития физических качеств.

В процессе физического развития человека быстрота достигает максимума раньше, чем сила и выносливость. Наиболее благоприятные возможности развития быстроты имеются в детском и юношеском возрасте, когда организм характеризуется высокой пластичностью, большой подвижностью нервных процессов, легкостью образования и перестройки условно-рефлекторных отношений.

Упражнения, развивающие силу. Методика развития силы.

Вообще любое физическое упражнение в той или иной мере может быть использовано как средство воспитания силы. Однако используются главным образом, так называемые силовые упражнения, которые дают значительную, преимущественно силовую нагрузку.

В этой связи силовые упражнения можно разделить на 2 большие группы.

1. Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением, в качестве которых широко используются:

а) вес предметов (штанга, гири, гантели, ядра, набивные мячи и т.п.);

б) масса и сопротивление партнера;

в) сопротивление упругих предметов (эспандер, амортизатор и т.п.).

2. Упражнения с отягощением массой собственного тела (гимнастические упражнения на снарядах и без снарядов: приседание на одной ноге, «отжимания» в упоре лежа, прыжки в длину и высоту и т. п.).

В качестве методов развития силы используются в основном повторный и прогрессирующий варианты упражнения в их сочетании.

Основной способ повышения силовой нагрузки-увеличение отягощения, особенно внешнего.

Оптимальные условия для развития силы создаются тогда, когда возрастает не только абсолютная величина применяемого груза, но также его отношение к тому грузу, который в данный момент является максимальным для занимающегося. Прирост силы первоначально почти одинаков при грузе 45-60% от максимального и 75-90% от максимального, но в дальнейшем больший прогресс достигается при отягощениях, близких к максимальным. Интервалы отдыха между выполнением отдельных силовых упражнений зависят от величины веса (отягощения) в процентах от максимального и количества повторений упражнения.

Оптимальный интервал отдыха при однократном выполнении упражнения со штангой-

3-5 мин. Чем больше суммарная величина силовой нагрузки, тем продолжительнее должен быть интервал отдыха между повторениями.

Статические силовые упражнения используются как дополнительное средство в развитии силы. Особенно ценны изометрические упражнения, когда ограничена возможность движений с большой амплитудой. Изометрические упражнения выполняются в виде максимальных повторных напряжений длительностью 5-6 сек каждое. В случае специальной подготовки к статическим режимам избранной деятельности рациональна следующая очередность: сначала лучше использовать в основном упражнения динамического характера, что обеспечит более быстрый прирост

силы, а затем включать все чаще статические силовые упражнения («задержки»)-это разовьет способность к волевой концентрации усилий.

Дыхание при выполнении силовых упражнений требует специального регулирования. Предельные усилия возможны лишь при натуживании-напряжении мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели. Следует избегать натуживания при повторном выполнении упражнения с небольшими напряжениями, не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох. Необходимо учиться делать выдох при максимальной усиллии без задержки дыхания.

Упражнения, развивающие координацию движений (ловкость).Методика развития ловкости.

Методика развития ловкости складывается из воспитания способности осваивать сложные по координации двигательные действия и способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. При этом существенное значение имеет совершенствование способности воспринимать свои движения в пространстве и времени («чувство времени», «чувство пространства», «чувство воды»), поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление.

Основной путь в развитии ловкости — овладение новыми разнообразными умениями и навыками. Для воспитания ловкости применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства, слалом).

При воспитании ловкости важно выполнять упражнение, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результатах как силовых упражнений, так и в скоростных и требующих выносливости упражнениях. Для снятия тонической напряженности используют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивания, свободные махи). Эти упражнения следует применять в интервалах отдыха между повторениями, в особенности если нагрузка имела характер статистического напряжения.

Для увеличения скорости расслабления мышц используются упражнения, требующие быстрого чередования (прыжки, метания, броски и ловля набивных мячей и т.п.).

Специальные упражнения на расслабление, позволяющие воспринимать расслабленное состояние мышц и научиться произвольно расслаблять мышцы, особенно важны при борьбе с координационной напряженностью.

Упражнения, развивающие выносливость. Методика развития выносливости.

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений). В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторнопеременный и интервальный. На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения её объема (продолжительность работы или количество повторений), затем в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки и т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решают три задачи:

- а) повышение максимального уровня потребления кислорода;
- б) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;
- в) увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. Наиболее эффективны для повышения аэробных возможностей упражнения, в которых участвует, возможно, больший объем мышечной массы, достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной функций и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени (лыжные гонки, плавание, бег и т.п.).

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. При этом продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов. Если повторная работа выполняется на фоне увеличенных показателей потребления кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой систем (в первые 10-90 сек после работы), то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти. При определенном соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода. В этом случае повторная работа может продолжаться довольно длительное время. Применяя повторный и повторно-переменный методы тренировки для повышения аэробных возможностей, надо учитывать следующее:

1. Интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной. ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин.

2. Длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин. В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха.

3. Интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин.

4. Число повторений определяется возможностями тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

У тренированных обучающихся скорость передвижения, интервалы отдыха и число повторений избираются такими, чтобы к концу паузы частота пульса была примерно 120-140 уд/мин (это соответствует 170-180 уд/мин в конце работы).

Воздействовать на различные стороны выносливости в процессе тренировки надо в такой последовательности: развитие дыхательных (аэробных) возможностей, затем-гликолитических (лактатных) и, наконец, возможностей алактатных, определяемых способностью использовать энергию креатинфосфокиназной реакции. Это относится к целым этапам спортивной тренировки. В отдельном занятии физическими упражнениями целесообразна обратная последовательность. Развитие мощности отталкивания в беге и прыжках.

Представленный комплекс упражнений обеспечивает повышение мощности взаимодействия атлета с опорой, необходимой как для быстрого разгона и остановки, так и для изменения направления движения при горизонтальных и вертикальных прыжках.

В повседневной практике это коротко называется повышение прыгучести (для волейболистов, баскетболистов, футболистов и представителей других видов спорта которым необходимо отрываться от земли с места или с разбега).

1) Упругие подпрыгивания на месте, отталкиваясь двумя ногами с акцентом на переднюю часть стопы, с помощью рук (на одном прыжке замах-обе руки отводятся назад, на каждом втором мах вперед-вверх с торможением в момент разгибания стоп), то же, с небольшим продвижением вперед-назад, то же, в стороны с поворотами, то же, с постепенным увеличением высоты прыжков, с акцентом на наибольшую высоту в каждом четном (2-4-6) прыжке, следить за вертикальным положением тела и осанкой.

То же упражнение, но подпрыгивания на одной ноге, то же, с акцентом на высоту в каждом пятом толчке, то же, с небольшим продвижением вперед.

2) Подпрыгивания повторные на двух ногах вверх с махом рук, выпрямляясь, то же, сгибая ноги вперед, то же, сгибая ноги углом с касанием руками носков, постепенно увеличивать высоту прыжков.

3) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «лягушкой», постепенно увеличивая длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление.

4) С двух-трех шагов разбега прыжок на две ноги и отталкивание вверх с имитацией замаха и удара по мячу одной рукой (волейбол), то же, с имитацией удара по мячу головой (футбол), то же, имитируя бросок двумя руками (баскетбол).

5) С двух-трех шагов разбега выставляя далеко вперед ногу, отталкивание одной и махом другой ногой с акцентом на вылет вверх (чем активнее разбег и дальше ставится нога для толчка, тем вертикальнее и выше взлет), то же, с имитацией замахов-ударов-бросков рукой, головой (ручной мяч, футбол).

6) Прыжки на двух ногах с помощью партнера, взявшись за руки.

7) Прыжки на двух и одной ноге с давлением партнера на плечи стоя сзади. То же упражнение, но с помощью партнера за талию.

8) Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой на плечи, поочередным давлением на плечи партнера.

9) Прыжки в полуприседе на одной ноге, взявшись за руки, лицом друг к другу, то же, в движении по кругу в обе стороны, то же, вперед-назад. Стоя боком, взявшись под локти, прыжки с движением в стороны, по кругу.

Упражнения для мышц ног

Упражнения для укрепления подошвенных мышц и сводов стопы помогают в профилактике и частичном выправлении плоскостопия. Систематическое использование упражнений способствует коррекции походки с широко расставленными носками, которая часто приводит к Х-образному или 0-образному состоянию ног.

1) В положении сидя подошвенное сгибание-разгибание стопы и хватательное движение пальцами. Хождение босиком по полу, по песку, по морской гальке, по травяному покрову, по круглому бревну с акцентом в опоре на внешний свод.

2) Захватывание пальцами и перебрасывание мелких предметов. Наступание и катание ступней теннисного мяча или палки. В положении сидя с раздвинутыми коленями, с сомкнутыми ступнями движение к себе и от себя.

То же, вращение стопами по часовой стрелке и против по наибольшей амплитуде.

3) В стойке ноги вместе разведение и сведение пяток со вставанием на носки.

4) Придерживаясь руками за опору, перекатывание мяча, приседания и вставания с разным положением стоп.

5) Ходьба с акцентом на внешнем и внутреннем своде стопы.

6) Ходьба с перекатом с пятки на носок.

7) Ходьба высоко на носках без касания пяткой пола.

8) Медленный бег трусцой по восьмерке на передней части стопы, то же, по змейке без опускания на пятку (лучше босиком).

9) Ходьба держась высоко на носках вверх-вниз по наклонной поверхности дорожки. То же, змейкой вверх-вниз по наклонной части виража.

10) Медленный бег трусцой на передней части стопы по виражу.

11) Прыжки на месте на двух ногах, отталкиваясь стопой, то же, на одной ноге.

Упражнения с предметами

В качестве предметов предлагаются наиболее доступные в любых условиях: стул, палка, скакалка, обруч, мешок и теннисный мячик. Для выполнения упражнений со стулом подбирайте доступный прочный стул, не увлекайтесь слишком тяжелым.

1) В положении сидя глубоко на стуле расправить плечи, потянуться, поднять руки вверх-прогнуться, выпрямить ноги. То же, но повороты туловища в стороны, руки в стороны. То же, но поочередные пружинистые подтягивания согнутой ноги к телу. То же, но поднимания прямой ноги вверх с хлопком в ладони под ногой. То же, но встречное движение согнутых прямых ног, держась руками за стул.

2) Подъем ног и удержание их в положении угол на стуле.

3) Быстро поднять обе ноги вверх до касания ладонями носков и медленно их опустить.

4) Встречное движение прямых ног в седе углом; держась руками за стул.

5) Поднимание и опускание прямых ног медленно в седе углом.

6) В положении стоя на коленях очерчивание концом палки вокруг себя круга, постепенно увеличивая диаметр, то же, стоя.

7) Из положения сидя с опоры концом палки встать с поворотом в равновесие на одной ноге, обратным движением вернуться в сед.

8) В положении сидя, опираясь ногами о палку, выпрямлять ноги с пружинистыми покачиваниями.

9) В стойке ноги врозь в наклоне вперед, палка на лопатках, энергичные повороты туловища в стороны.

10) С выпадом вперед средний круг палкой кистью за спиной, то же, с резкой остановкой перед собой на вытянутой руке.

11) Прыжки со скакалкой и обручем выполняются с вращением скакалки вперед, назад, в стороны одним и двумя вращениями в одном прыжке. Выполняя прыжки, держите скакалку свободно, не зажимая ее сильно пальцами. Прыжки на двух ногах, стопы вместе.

Упражнения с набивными мячами

Упражнения с набивными мячами разнообразны, эффективны, эмоциональны и поэтому являются ценным средством физической подготовки. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств, особенно на быструю силу, быстроту, ловкость и выносливость. При правильном использовании они развивают и способность к произвольному расслаблению мышц. Наиболее распространенная форма упражнения в парах. В некоторых случаях партнера может заменить наклонный мини-батут или стенка. Используются мячи весом от 1 до 6 кг.

1) Упражнения в парах включают:

а) броски на максимальный темп, когда партнеры становятся на расстоянии 4-8 м друг от друга и выполняют определенное число бросков за меньшее время или наибольшее за заданное время 30-60 с, контролируя качество бросков;

б) броски или передачи мяча тремя-пятью и более из разных исходных положений (стоя, сидя на полу) разными способами. (Необходимое повышение нагрузки достигается увеличением числа передаваемых мячей и расстоянием между партнерами;

в) броски на максимальную силу в равных по силам пара на расстоянии дальности броска. Особое внимание следует уделять завершающей части броска с последующим быстрым расслаблением.

Следите за достижением и соблюдением правил безопасности, так как неожиданный удар, особенно тяжелым мячом может серьезно травмировать.

2) Подбрасывание мяча вверх прямыми руками и ловля прямыми или согнутыми руками, постепенно прибавляя высоту бросков. То же, в положении сидя.

3) Броски мяча из-за головы и ловля его перед собой.

4) Вращение мяча вокруг туловища, перекаладывая из руки в руку на уровне бедер, то же, коленей.

5) Перебрасывание мяча из одной руки в другую на разной высоте (перед грудью-над головой). То же, но по более широкой амплитуде и высокой траектории из положения выпада в сторону с ловлей в выпаде в другую сторону.

Упражнения с партнерами

Подбирайте партнеров по возможности близкими по росту, весу и силовым показателям. Следите за исходным положением и темпом выполнения, от чего зависит качество воздействия упражнений на силу или на гибкость. Для крупных групп мышц и на гибкость темп выполнения медленный для мелких-ускоренный. Оказывайте сопротивление в меру сил партнера.

В упражнениях на гибкость будьте взаимно внимательны, постепенно увеличивайте амплитуду, после окончания упражнения меняйтесь местами.

1) Сидя спиной, взявшись под локти, наклоны вперед-назад, наклоны в стороны, с сопротивлением партнера.

2) Разгибая ноги пружинистыми покачиваниями, верхний наклоняется к ногам нижнего.

3) Стоя в упоре на коленях, нижний упругими покачиваниями помогает разгибанию с расслаблением верхнему.

4) Нижний, лежа на животе прогнувшись с захватом руками за голени, верхний медленно отрывается от пола с упругими покачиваниями.

5) Упругими толчками сгибает ногу, нижний сопротивляется.

6) Пружинистые надавливания на лопатки, то же, на поясницу.

7) Пружинистые надавливания, нижний, лежа на спине, сопротивляется.

8) Нижний, лежа на животе, руки впереди, верхний медленно, упруго покачивая, поднимает за руки, увеличивая прогиб.

9) Упругие наклоны с опорой на плечи, повороты корпуса с сопротивлением попеременно.

10) Стоя спиной, руки в стороны, кисти соединены, каждый, делая по шагу вперед и пружинистыми движениями вперед-назад, увеличивает амплитуду раскачивания, то же, одновременное растягивание с сопротивлением. Пружинистыми движениями отведение с подъемом в сторону ноги партнера. Опираясь ступнями

разноименных ног и держась за руки, пружинистые притягивания партнера с подъемом ног.

Упражнения на развитие мышц туловища

Медленное выполнение наклонов и поворотов характерно для упражнений преимущественно силовых, быстрое с использованием инерции движения тела и полной амплитудой-на растягивание. Гибкий эластичный позвоночник, с мышечным корсетом это ваше здоровье

1) Стойка ноги врозь на ширине плеч, движения тазом в стороны, руки на поясе, плечи неподвижны. То же, круговые движения тазом поочередно в обе стороны, сгибая колени.

2) Упор лежа на предплечьях, развернутых внутрь кистями. Последовательное разгибание рук с переходом в упор лежа на прямых руках, вернуться в исходное положение.

3) Разгибание и сгибание одной руки с выпрямленным телом, ноги на ширине плеч. То же, можно поднимать только корпус, ноги остаются на полу.

4) В упоре лежа поочередное поднимание рук в стороны с поворотом тела, закончить одним или несколькими пружинистыми рывками.

5) Опираясь руками на расстоянии 70 см от стенки, толчком одной и махом другой ноги перейти в стойку на голове, то же, с опорой ногами о стенку. Медленное сгибание и выпрямление рук постепенно возрастающей амплитудой. Быстрое сгибание-разгибание рук с малой амплитудой сгибания.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1) Разгибание кистей с напряженным разведением пальцев и напряженным сгибанием пальцев в кулак.

2) Сжатие теннисного мячика в кулаке пружинистым движением пальцев.

3) Поднимание и опускание напряженных кистей, вращение с гантелями в горизонтальной плоскости ладонями вниз. То же, в вертикальной плоскости ладонями внутрь.

4) Повороты напряженных кистей рук внутрь и наружу, то же, с гантелями.

5) Растягивание рук в стороны со сцепленными пальцами, 3-5 с растягивание, 3-5 с отдых.

6) Волна в фалангах пальцев кисти, последовательное сгибание и разгибание.

7) Пружинистое надавливание на пальцы левой руки ладонью правой руки, пальцы вместе, пальцы разведены.

8) Сцепленные пальцы над головой, перед собой-поворачивание кистей ладонями наружу над головой, перед собой.

9) Ладони прямых рук соедините перед собой пальцами вперед, сгибая руки в локтях, поворачивать кисти пальцами к груди, не разъединяя ладоней, притягивать к себе пружинистыми движениями.

10) Свободное размахивание руками с широкой амплитудой в боковой плоскости, то же, с отягощением в руках. Следить за осанкой, не сутулиться. То же, что предыдущее упражнение, но в лицевой плоскости перед собой.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом следующего:

1) традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;

2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;

3) соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года; 4) динамики физической подготовленности;

5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель - соревновательный период, в заключение 6 недель - спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах (1-го и 2-го годов обучения)

В первые 2 года занятия юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого гола обучения обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

Для юных бегунов 1-го и 2-го годов на учебно-тренировочном этапе такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе.

В первые два года занятий на учебно-тренировочном этапе (начальная спортивная специализация) основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП и совершенствования техники бега. Возраст занимающихся 12 и 14 лет. По окончании годичного цикла тренировки юные обучающиеся должны выполнять нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной

работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки обучающихся, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижется.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

1. бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
2. бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
3. семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
4. прыжки с ноги на ногу;
5. скачки на одной ноге;
6. специальные упражнения барьериста;
7. локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
8. специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства обучающегося определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит:

от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости-важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей-именно их развитию-уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние и длинные дистанции, от этапа начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на учебно-тренировочном этапе целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд./мин. С увеличением возраста и подготовленности обучающегося ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считает критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНОГО И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма обучающегося в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебным диспансером дважды в год, в начале осенне-зимнего подготовительного периода и перед весенне-летним соревновательным. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером-преподавателем. Выражается он в ежедневном опросе обучающихся о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебой, способны привести организм обучающегося к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск обучающегося к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у обучающихся является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т.к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными восстановительными мероприятиями.

В учебно-тренировочных группах восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки,

проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю;
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники, сами обучающиеся.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих обучающегося (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние обучающегося, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры-преподаватели должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности, повышать спортивную работоспособность, воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других

факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам обучающегося; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных обучающихся над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);

- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;

- помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);

- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);

- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки обучающегося.

Психологическую подготовку принято подразделять на общую и специальную. Отличительные особенности общей психологической подготовки заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей обучающегося в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- оптимизация психических состояний обучающегося.

Специальная психологическая подготовка, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них).

И задачей своей ставит формирование готовности обучающегося мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

а) По отношению к моменту соревнования-до, во время и после соревнований (средства восстановления).

б) По длительности воздействия-кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.

в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеровоздействия.

г) По направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором кроме непосредственного воздействия, особую роль играет общение с массажистом и оценка обучающегося заботы о себе), психологические и психолого-педагогические. Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы,

формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием. Для психического восстановления после тренировок применяют самостоятельные и групповые сеансы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, ионизацию воздуха, музыку, видеозаписи и т.д.

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей обучающегося и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от того, насколько целеустремленно и последовательно они внедряются в спортивную тренировку, помогая обучающимся отыскать индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник-развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спринтеров при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в спортивно-оздоровительных группах. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

Большинством тренеров-преподавателя с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Значительно реже применяются упражнения на расслабление. А ведь их выполнение не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спринтера произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях.

Психологические средства восстановления

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Главным медико-биологическим средством восстановления и повышения работоспособности обучающегося является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в ДЮСШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами-преподавателями.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В процессе обучения, обучающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера-преподавателя).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнованиях.

Обучающиеся, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце учебно-тренировочного этапа пятого года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» производится приказом по Учреждению.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

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

1. История развития лёгкой атлетики.
2. Лёгкая атлетика в ДЮСШ, России и в мире.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники видов лёгкой атлетики.
8. Основы методики обучения и тренировки.
9. Планирование спортивной тренировки.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для тренера-преподавателя средств контроля, поскольку тренер-преподаватель в большинстве случаев лишен помощи со стороны биомехаников, физиологов, биохимиков и ему приходится лично тестировать значительные по составу группы обучающихся. По этой причине повышается значение и такого положения, как снижение количества контрольных замеров для испытуемых.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодная, в конце учебного года, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса.

2. Контрольно-переводные нормативы обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап (период) многолетней подготовки.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки. Ежегодно приказом ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца, в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе).

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава;
- при условии наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, и согласно утвержденному директором расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского работника, тренеров-преподавателей и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для обучающегося, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, то устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне (например, если в приседе со штангой для вас предел 100 кг, а ставите 150 кг, подумайте, готовы ли вы к этому весу, здесь есть возможность получить травму);
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и при разучивании новых, сложных по технике упражнений.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- заниматься на тренажерах только в присутствии тренера-преподавателя;
- соблюдать правила личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя:

- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах.

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности при занятиях беговыми видами

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Требования безопасности при занятиях прыжками в длину

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега.

Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

Обучающийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда тренер-преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Требования безопасности при занятиях прыжками в высоту

При проведении занятий по прыжкам в высоту:

- в спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;
- места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
- в случае использования обучающимися разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала обучающихся, разбегающихся с одной стороны (толчковая нога – левая), а затем – с другой (толчковая нога -правая);
- не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту;
- не применять на уроке способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

Требования безопасности при занятиях метанием

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключаящим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли. Не передавать снаряд друг другу броском. Не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Профилактика травматизма

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих обучающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество обучающихся в одной группе, проведение занятий без тренера-преподавателя и т. п.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви обучающегося.

4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

6. Нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий легкой атлетикой без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

Список литературы

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
2. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. -С.86-89.
4. Креер В.А., Радчик И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
5. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
13. Попов В.Б., Сулов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
15. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
16. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
18. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
19. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
20. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
21. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
22. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
23. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
24. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики