

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

Принята на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждена
Директора _____ С.В. Хренцов
Приказ № 01.08-14/од от 01.09.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы– 1 год
возраст обучающихся – 8-17 лет
уровень-стартовый

СОСТАВИТЕЛИ:

тренер-преподаватель по легкой атлетике
Стрижко В.А.

г. Ясногорск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
 - 3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
 - 3.2. Программный материал для практических занятий
 - 3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
 - 3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки
 - 3.5. Планы применения восстановительных средств
 - 3.6. Планы инструкторской и судейской практики
 - 3.7. Теория и методика физической культуры и спорта
 - 3.8. Требования к результатам освоения программы по предметным областям
 - 3.9. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности 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 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.06.2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.4283-26 «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.Столов, г.Москва, "Советский спорт", 2005г.) для спортивно-оздоровительных 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.

Цели программы

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи Программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Утверждение здорового образа жизни;
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. Овладение основами техники легкой атлетики.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, климатическими условиями.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала на весь период освоения программы.

- реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме дня и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в МОУ ДО ДЮСШ и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая и специальная подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет.

Учебный год рассчитан на 37 недель.

На спортивно-оздоровительном этапе может заниматься каждый учащийся общеобразовательных организаций, имеющий разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники легкой атлетики.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований по легкой атлетике.

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.

Ожидаемые результаты.

Цель занятий с детьми спортивно-оздоровительных групп не специализация в конкретном виде спорта и достижение высоких спортивных результатов, а развитие общей физической подготовки обучающихся. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания организма обучающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и умения самостоятельно заниматься ей, формирования моральных и волевых качеств.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов в день (3 занятия в неделю);

РЕЖИМ РАБОТЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап			
Весь период обучения	8-17	15	6

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	СОГ
	Весь период
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	222

Годовой учебный план на 37 учебных недель.

Содержание занятий	Группа
	СОГ
Теоретическая практика	10
Специальная физическая подготовка	39
Общая физическая подготовка	107
Другие виды спорта и подвижные игры	62
Участие в соревнованиях и контрольные нормативы	4

Медицинский контроль	По плану
Итого:	222

План-график распределения учебных часов по месяцам для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	5	5	4	39
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	11	107
Другие виды спорта и подвижные игры	7	7	7	7	6	7	7	7	7	62
Участие в соревнованиях выполнение контрольных нормативов			1	1	-	-	1	1		4
Медицинский контроль	По плану									
	25	25	25	25	23	24	26	26	23	222

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп

1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Количество часов
1.1	История развития лёгкой атлетики	1
1.2	Лёгкая атлетика в ДЮСШ, России и в мире	1
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
	Всего часов	10
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Упражнения без предметов	27
2.2	Акробатические упражнения	27
2.3	Упражнения с партнером	27
2.4	Упражнения с предметами	26
	Всего часов	107

3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития силы	7
3.2	Упражнения для развития быстроты	7
3.3	Упражнения для развития выносливости	7
3.4	Упражнения для развития гибкости	6
3.5	Упражнения для развития ловкости	6
3.6	Упражнения для развития координации	6
	Всего часов	39
4	Другие виды спорта и подвижные игры	
4.1	Гимнастика	10
4.2	Баскетбол	10
4.3	Пионербол, перестрелка	10
4.4	Футбол	10
4.5	Лыжный спорт	11
4.6	Подвижные игры, эстафеты	11
	Всего часов	62
5	Участие в соревнованиях выполнение контрольных мативов	4
	Общее количество часов	222

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. 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.

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 конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей;
- выбор средств и методов, величин нагрузок, определение различных циклов и др.

Для регулирования воздействия тренировочных 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.

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;
- овладение техникой легкоатлетических упражнений, развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости применительно к определенному виду легкой атлетики;
- приобретение тактических умений, морально-волевых качеств;
- 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.

3.2 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. 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 обучающегося. 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 максимальном усилии 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 быстроты 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. Ходжение 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, перекачивание 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, переключая 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.

3.3. 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.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится врачебным диспансером дважды в год. 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 самочувствие, 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 всемерно повышать общую сопротивляемость организма, правильно организованными восстановительными мероприятиями.

Во 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 педагогическим 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. 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.

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.

3.4. 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), ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировок, 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).

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.

3.5. 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.

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 обучающегося.

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.

3.6. 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

3.7. 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;

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.

3.8. 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 облегать 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, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- 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., Суслов 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