

**Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа № 2
городского округа Самара**

**Модифицированная
образовательная программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной
направленности
по легкой атлетике
(спортивная ходьба)**

Принята на педагогическом Совете
Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного
образования детей Детско-юношеской спортивной школы № 2 городского округа
Самара

Протокол № ___ от ___ _____ г.

Самара, 2012

Объяснительная записка.

Данная программа разработана для работы отделения легкой атлетики ДЮСШ г. Самара.

Учебная программа для отделения легкой атлетики составлена на основе нормативных документов, передового опыта по подготовке легкоатлетов и результатов научных исследований.

В этой программе раскрываются основные задачи учебно-тренировочной работы в каждой возрастной группе. Программный материал по обучению технике и тренировке составлен отдельно для каждого вида легкой атлетики. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Даны формы планирования и учета учебно-тренировочной работы.

Основная задача отделения легкой атлетики – подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- ◆ содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- ◆ подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Российской Федерации;
- ◆ неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- ◆ подготовку волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов;
- ◆ подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

Для выполнения программы учащиеся отделения легкой атлетики распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности: группа начальной подготовки 1-го года обучения; группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения; группа учебно-тренировочная до 2-х лет обучения; группа учебно-тренировочная свыше 2-х лет обучения.

Перед учебными группами ставятся следующие задачи:

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега, спортивной ходьбы, изучение правил соревнований, овладение навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы, выполнение юношеских разрядов в легкой атлетике. Определение дальнейшей специализации в легкой атлетике.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств; совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы, изучение и совершенствование техники избранного вида, обучение ведению дневника тренировок, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов в избранном виде легкой атлетики. Получение звания общественного инструктора и судьи по спорту.

Выполнение задач, стоящих перед отделением легкой атлетики спортивной школы, предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных контрольных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, прохождение инструкторской и судейской практики.

В настоящей программе учебный материал дается в виде упражнений, основных теоретических и практических сведений. В соответствии с конкретными условиями (географический район, состояние спортивной базы, уровень подготовленности учащихся, состояние материальной базы и др.) в программу по ходатайству могут вноситься необходимые изменения, однако основное направление, принципы и установки программы должны быть сохранены. Реализация учебной программы может быть успешно осуществлена на основе органического сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных занятий, строгого соблюдения режима учебы, тренировки и отдыха, планомерного осуществления профилактическо-восстановительных мероприятий.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (для всех учебных групп).

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2. История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в

СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях; участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

9. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп и для спортсменов всех специализаций).

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*, «колесо» (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты.

Лыжный спорт. Ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним. Построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием. Обучение технике передвижения на лыжах, тренировка: обучение лыжным ходам, подъемах на лыжах скользящим и ступающим шагом, обучение спуску на лыжах в основной стойке, обучение торможению плугом. Групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров. Участие в лыжных соревнованиях. Лыжные однодневные походы.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Велоспорт. Езда на велосипеде по пересеченной местности, велосипедные прогулки.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам бега и спортивной ходьбы. Изучение техники бега по прямой, высокого и низкого стартов. Изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки ноги на грунт; обучить движению рук и поворота таза. Дать представление о ритме ходьбы. Развитие быстроты, гибкости, силы и общей выносливости.

Средства обучения спортивной технике.

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки.

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 – 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10 – 12 километров.

Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 – 60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

Изучение техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение тренировочной дистанции – 3, 5, 10 километров.

Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом и дисками от штанги, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений, метание теннисного мяча и гранаты. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) – изучение техники игровых приемов, двусторонней игры.

ГРУППЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы; развитие быстроты, силы, гибкости, координации движений; развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике.

Применяются специальные упражнения скорохода, рекомендуемые для предыдущей возрастной группы, на больших отрезках дистанции и при более высокой скорости ходьбы, повторное прохождение отрезков дистанции 200 –1000 метров со средней и околопредельной скоростью (не нарушая правил ходьбы).

Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 метров с поддержанием высокой частоты шагов (190 – 200 шагов в минуту). Длительная ходьба в равномерном темпе (походы) до 25 километров.

Специальные беговые и прыжковые упражнения, Совершенствование техники бега на отрезках 30 – 100 метров.

Пробегание отрезков дистанции от 200 до 800 метров со средней и высокой скоростью. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности 10 – 15 километров.

Бег на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение тренировочной дистанции 10 – 15 километров в равномерном и переменном темпе. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (дистанция 5, 10 километров).

Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.) в подготовительном периоде тренировки.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Весь учебный материал, предусмотренный программой распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 15 – 20 –минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать учебно-тренировочной базой и стационарным спортивным лагерем. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов физического воспитания – принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий – важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по легкой атлетике, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Явления перетренировки и нарушение состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе.

Тренер-преподаватель обязан:

-тщательно готовиться к занятиям;

-следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;

-учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся; учитывать индивидуальные особенности занимающихся

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса, идейную направленность занятий.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развивать у них физические качества быстроты, силы, ловкости, выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила: во время бега по стадиону движения занимающихся должны быть только против часовой стрелки; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий должны соблюдаться правила техники безопасности.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов особо важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В процессе многолетней тренировки спортсмена неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

3. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, юношами, юниорами и взрослыми спортсменами.

4. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям организма.

6. Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества человека. Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов. Главным же в работе с детьми, подростками, юношами является перспективное планирование многолетней подготовки, так как достижение относительно высокого спортивного результата в детском, подростковом и даже в юношеском возрасте отнюдь не свидетельствует о том, что тренер находится на правильном пути. Для того чтобы тренеры, работающие со сборными командами взрослых спортсменов, получали полноценное пополнение, весьма важной задачей является осуществление планирования многолетней подготовки спортивных резервов, достижение наивысших результатов в оптимальном для данного вида легкой атлетики возрасте.

Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Перспективный план – основа подготовки юных спортсменов. В зависимости от того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена на ряд лет вперед, рационально ли спланированы средства и методы тренировки, нагрузки, контрольные нормативы, во многом будут зависеть темпы роста его достижений, результативность подготовки в годичных циклах.

При составлении перспективного плана следует руководствоваться следующими методическими положениями. Прежде всего необходимо исходить из методических положений и настоящей программы.

Перспективный план должен носить целеустремленный характер. Успех планирования связан прежде всего с правильным выбором цели, в тесной зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, режима его жизни, учебы.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности в постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два – три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию физических качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Так, например, в возрасте 12 – 13 лет планом может быть предусмотрено особое внимание развитию быстроты и общей выносливости, а в 15 – 16 лет – выносливости.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка новых задач, разработка контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы, например, за последние 2 – 3 года. Весьма существенно при этом определить сильные и слабые стороны учащихся, установить, какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов. Большую помощь в этом отношении может оказать врачебный контроль, который дает исходные данные о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональных возможностях спортсмена, а также позволяет своевременно изменить ход тренировочного процесса.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Анализ тренировки легкоатлетов, данные научных исследований показывают, что на протяжении ряда лет их тренировочные нагрузки постепенно возрастают. Поэтому в перспективных планах спортсменов должно быть предусмотрено постепенное повышение тренировочных нагрузок на года. Эту тенденцию необходимо учитывать тренерам при разработке перспективных планов тренировки спортсмена.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и планомерное нарастание их на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годовых) планах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами. С целью наглядности лучше всего это сделать с помощью линейного графика. По горизонтали отмечаются недели, месяцы, годы, по вертикали – объем и интенсивность тренировочных нагрузок, выраженные в определенных единицах измерения, а также результаты спортсмена в соревнованиях.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировке с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа включает в себя такие восстановительные средства как, рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна; локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических 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, сауна, ванна) 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.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Лямцев М.И. Легкая атлетика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, 1977.

2. А. Лидьярд, Г. Гилмор. Бег с Лидьярдом. Москва, «Физкультура и спорт», 1962.

3. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. Москва, «Физкультура и спорт», 1977.

4. А.В. Коробов. Школа легкой атлетики. Москва, «Физкультура и спорт», 1962.

5. А. Макаров. Бег на средние и длинные дистанции. Москва, «Физкультура и спорт», 1966.

6. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. Москва, «Лептос», 1994.

ТРЕНИРОВКА В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ.

Упражнения в спортивной ходьбе продолжительны и достаточно интенсивны, что требует от занимающихся хорошего здоровья и большой выносливости. Для достижения результатов в спортивной ходьбе спортсмен должен обладать хорошими физическими и волевыми качествами.

До начала целенаправленной тренировки в спортивной ходьбе скороходу необходимо приобрести хорошую общефизическую подготовку и овладеть совершенной техникой спортивной ходьбы.

Развивая у скорохода качество выносливости, не надо забывать о развитии качества быстроты, силы, гибкости.

Подготовка юного скорохода в течение года ведется следующим образом. В тренировку включают многократное прохождение отрезков от 100 до 400 метров с различной скоростью, строго соблюдая технику движений. Выполняются специальные и подготовительные упражнения с учетом задач, стоящих перед тренировкой; продолжительно, с ускорением или в предельно быстром темпе, но во всех случаях с соблюдением правильной техники.

Объем выполняемых упражнений и собственно спортивной ходьбы постепенно возрастает. При этом необходимо стремиться, чтобы относительно продолжительная спортивная ходьба в доступном темпе стала привычной для скорохода. Одновременно с этим большое внимание в тренировке уделяется развитию абсолютной скорости, устанавливается оптимальное соотношение длины и частоты шагов, ритм дыхания.

Подготовительный период (октябрь – апрель). В подготовительном периоде скороход улучшает физическое развитие; развивает качества, необходимые ему: выносливость, быстроту, силу, гибкость; совершенствует технику спортивной ходьбы и овладевает ритмичным и свободным дыханием; улучшает волевые качества и повышает уровень знаний в области теории и методики тренировки.

Подготовительный период тренировки делится на осенний, зимний и весенний этапы.

Осенью занятия должны проводиться в основном на свежем воздухе в лесу или парке три раза в неделю. В этом этапе выполняется много специальных упражнений, проводятся кроссы и спортивная ходьба на местности.

Для улучшения общей физической подготовленности и развития физических качеств, необходимых скороходу, применяют различные метания, прыжки и прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости с большой амплитудой, упражнения с набивными мячами, мешками с песком и различные игры.

Темп бега и спортивной ходьбы, как правило невысокий, особое внимание уделяется технике спортивной ходьбы, свободным, широким и мягким движениям.

Для укрепления мышц и связок стопы и голени ходьбу желательнее проводить на мягком грунте.

Объем выполняемых специальных упражнений, ходьбы спортивной и обычной, а также бега возрастает постепенно, что способствует улучшению важного для скорохода качества – выносливости.

Зимой занятия проводят 3 – 4 раза в неделю, из них 1 – 2 на открытом воздухе. В этом этапе ведется всесторонняя физическая подготовка, большая работа над техникой спортивной ходьбы и развитием физических качеств. Особое внимание уделяют упражнениям, развивающим выносливость, повышающим абсолютную скорость спортивной ходьбы, развивающим силу ног, гибкость и подвижность суставов.

Специальными упражнениями для развития быстроты скорохода являются: «семенящая» ходьба, т.е. ходьба мелкими шагами с максимальной частотой; ускорения во время ходьбы от 50 до 100 метров; максимально быстрая ходьба на дистанциях в 30, 50, 60, 100 метров. Кроме этого, для развития быстроты применяют спринтерский бег и упражнения спринтера.

Для развития гибкости в сочетании с быстротой движений в условиях зала применяют барьерный бег и упражнения барьериста; для развития силы ног – различные прыжковые упражнения и прыжки, кроссы в чередовании с ходьбой обычной и спортивной, продолжительностью до двух часов; бег в различном темпе как в зале, так и на улице; лыжные прогулки.

Занятия на открытом воздухе надо проводить регулярно. Они закаляют организм и улучшают работоспособность внутренних органов и нервной системы. Для занятий на открытом воздухе специально подбирают утопанные дорожки различного профиля. При выполнении спортивной ходьбы на открытом воздухе необходимо следить за техникой и ритмом, свободой и мягкостью движений. Скорость спортивной ходьбы и бега на воздухе зимой не должна быть максимальной. К концу зимы ходьба обычная на воздухе почти целиком должна быть заменена спортивной ходьбой. На этих занятиях приобретает как общая, так и специальная выносливость, устанавливается дыхание, воспитывается воля и настойчивость в преодолении трудностей, совершенствуется техника спортивной ходьбы, улучшается здоровье.

На занятиях в зале для общего физического развития используются разнообразные упражнения: с набивными мячами; с мешками с песком от 3 до 5 килограмм; со штангой облегченной; со скакалкой; различные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени в зале отводится совершенствованию техники ходьбы на высокой скорости и улучшению физических качеств, необходимых скороходу, для чего применяются как спортивная ходьба. Так и специальные упражнения.

Сочетание тренировочных занятий в зале и на открытом воздухе наилучшим образом повышает тренированность. По мере нарастания тренированности, увеличиваются объем и интенсивность упражнений и к концу зимы тренировка приобретает все более специализированный характер.

В тренировку юного скорохода зимой необходимо включать занятия на лыжах и коньках, что будет повышать его общую выносливость, физическое развитие и повышать здоровье.

Лыжные прогулки проводятся в высокой стойке с хорошей работой таза для ведения лыж вперед. Эти прогулки включаются в план недельной тренировки, а также могут проводиться скороходом самостоятельно в свободные от тренировок дни. Продолжительность прогулок и темп передвижения зависят от подготовленности занимающихся.

В свободные дни могут проводиться пешие прогулки, во время которых спортивную ходьбу чередуют с легким бегом, с ускоренной прогулочной и обычной ходьбой.

Весной, продолжая заниматься 3 – 4 раза в неделю, можно всю тренировочную работу проводить на воздухе. К началу весенней тренировки организм юного скорохода должен быть подготовлен к выполнению относительно больших физических нагрузок.

Спортивная ходьба в этот период проводится с большей скоростью чем зимой, но движения должны быть свободными и легкими. На коротких отрезках (до 400 метров) скорость ходьбы может быть максимальной, но с обязательным соблюдением правильной техники.

В этом этапе тренировка скорохода должна быть строго индивидуальной. Одновременно с совершенствованием техники повышают абсолютную скорость и специальную выносливость. Длина отрезков постепенно увеличивается, количество повторений растет.

В весеннюю тренировку входят кроссы продолжительностью от 30 до 60 минут и пешие прогулки по 2 – 3 часа. Специальные упражнения скорохода проводятся как в подготовительной части занятия с задачей совершенствования техники и улучшения быстроты, так и в заключительной части занятия для развития силы и выносливости.

Различные метания входят в тренировку скорохода в качестве активного отдыха между повторениями и для развития силы. На протяжении всего весеннего этапа тренировки вырабатывают чувство скорости ходьбы. Это чувство позволяет точно выполнять тренировочные задания и способствует прохождению дистанции на соревнованиях в соответствии с графиком.

Соревновательный период (май – сентябрь). Задачи данного периода - повышать физические и морально-волевые качества, особенно качества быстроты, специальной выносливости и воли к победе; совершенствовать технику и изучать тактику ходьбы; развивать чувство скорости; достичь планируемого результата; улучшить всестороннюю физическую подготовку.

Занятия проводятся 3 – 4 раза в неделю, из них 1 – 2 на местности – в парке или в лесу.

Основные средства тренировки в этом периоде: спортивная ходьба на стадионе и на местности в равномерном и переменном темпе. Спортивная ходьба выполняется повторно на отрезках от 100 до 400 метров с максимальной скоростью: повторная ходьба на различные дистанции с планируемой скоростью; прикидки и соревнования; специальные упражнения скорохода; другие виды легкой атлетики; подвижные и спортивные игры, бег и ходьба в медленном темпе на местности. В этом периоде тренировка планируется в соответствии с календарем соревнований, физической подготовленностью и индивидуальными особенностями скорохода.

Основу плана составляют задачи повышения скорости ходьбы, развития выносливости и силы, улучшения техники. Особое внимание уделяется развитию волевых качеств, соревнования и прикидки в этом периоде являются важными средствами тренировки.

Для улучшения здоровья и общей физической подготовки в качестве активного отдыха применяются различные виды легкой атлетики и занятия бегом и ходьбой в лесу и парке.

Спортивная ходьба на стадионе по возможности должна проводиться в различном темпе и на различной дистанции, так как разнообразие форм и сочетаний ходьбы, хотя и непредельной нагрузки, может стать одной из причин перетренированности.

В соревновательном периоде тренировку спортивную ходьбу применяют с различной скоростью: максимальной, соревновательной, превышающей соревновательную на коротких отрезках и медленной.

Для улучшения скорости применяется повторная ходьба в возможно быстром темпе, переменная ходьба. Скорость ходьбы на отрезках максимальная или близка к ней.

Повторная и переменная ходьба может применяться также с соревновательной или близкой к ней скоростью.

Чувство скорости у скорохода воспитывается путем сопоставления личных ощущений спортсмена с показанием секундомера. Небольшие расхождения при этом сопоставлении говорят о хорошем чувстве скорости. Кроме этого рекомендуется проводить контрольные соревнования или прикидки, по которым можно судить о готовности скорохода соревноваться и его умении распределять свои силы по дистанции. Прикидки должны проходить за 5 – 10 дней до основных календарных соревнований. Дистанции контрольной ходьбы: для 3 км – 2-3 км; для 5 км – 3-5 км; для 10 км – 5-10 км.

Ежедневно по утрам рекомендуется проводить равномерную или переменную ходьбу с небольшой скоростью. Прикидки и соревнования на 2 – 3 километра можно планировать на каждое воскресенье или через одно воскресенье, так как соревнования служат очень хорошим средством тренировки. Перед ответственными соревнованиями надо несколько снизить объем тренировочной работы, чтобы скороход приобрел некоторую бодрость, накопил силы.

После соревнований можно провести тренировку с активным отдыхом, куда включаются другие виды легкой атлетики, кроссы и прогулки в лесу. Это способствует улучшению здоровья и предохраняет организм скорохода от перетренировки и сильного утомления, вызываемого однообразной работой.

Согласно правилам соревнований, в спортивной ходьбе учитываются не только результаты, но и техника, поэтому спортсмены и тренер на протяжении всех занятий обязаны строго соблюдать эти правила. В противном случае проделанная работа не принесет успеха в соревнованиях.

Подготовка к соревнованиям по ходьбе. Спортсмен для соревнований должен иметь соответствующую форму, удобную обувь. Трусы и майка должны быть мягкими с обратно заделанными швами. Область подмышек и внутреннюю поверхность бедер следует смазать смягчающими средствами во избежание потертостей.

Обычная разминка должна быть закончена за 10 – 15 минут до старта, завершается разминка спортивной ходьбой на 200 – 300 метров со скоростью предполагаемой в соревнованиях. Перед стартом необходимо прополоскать рот. Выйдя на старт сделать несколько глубоких вдохов и полных выдохов.

Кроме этого, с помощью тренера следует составить график распределения сил по дистанции, исходя из результатов, запланированных на данные соревнования.

Заключительный период. Заключительный период тренировки юного скорохода зачастую отсутствует, так как в нем нет большой необходимости. У юных скороходов не бывает много соревнований, и поэтому с сентября тренировка идет по плану подготовительного периода.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ БЕГУНОВ.

АЭРОБНЫЙ БЕГ.

Он немного более интенсивен, чем бег трусцой, но должен быть строго контролируемым. Скорость таких пробежек должна быть ниже максимального устойчивого состояния спортсмена. Темп должен быть таким, чтобы не чувствовалось изнеможения и не возникал значительный кислородный долг. Тщательно регулируемая программа аэробного бега – тренировка без перенапряжения – приведет к постепенному повышению максимального устойчивого состояния и соответственно прогрессивному увеличению темпа проводимого аэробного бега. Это одна из форм бега на выносливость; позднее к ней будут добавлены различные нагрузки для аэробной тренировки, во время которой нужно намеренно повышать уровень максимального устойчивого состояния на ограниченное время или на ограниченной дистанции. Это необходимо для того, чтобы в дальнейшем повысить максимальное устойчивое состояние и развить способности переносить анаэробные упражнения, во время которых образуется незначительный кислородный долг.

ФАРТЛЕК – шведское слово, обозначающее игру скоростей. Это бег с различной скоростью по лесным тропкам, паркам и пересеченной местности в зависимости от желания. Он совмещает в себе аэробную и анаэробную тренировку, обычно в зависимости от уровня подготовленности и возможностей бегуна в день занятий.

КОНТРОЛЬНЫЙ БЕГ. Это пробегание определенных дистанций. Если его проводить достаточно часто, то к нему возникнет привыкание. Суть в том, чтобы пробегать дистанции равные или чуть короче той, на которой будут проходить соревнования со скоростью, близкой к соревновательной, но не до изнеможения.

ПОВТОРНЫЕ ПРОБЕЖКИ. Они обычно используются для того, чтобы развить анаэробные возможности, и заключаются в варьировании числа пробежек преодолеваемой дистанции, результатов и интервалов отдыха. Нужно выполнять столько пробежек, сколько захотите, ни в коем случае не надо слепо следовать программе. Надо бежать до тех пор, пока накапливающийся кислородный долг не вызовет ощущения усталости.

РАССЛАБЛЕННЫЙ БЫСТРЫЙ БЕГ. Как и рекомендовано, просто бегите широко по предлагаемой дистанции и затем примерно такой же отрезок или больше преодолевайте легко или трусцой.

СПРИНТЕРСКИЕ РЫВКИ – серия спринтерских ускорений, перемежающаяся легким бегом для восстановления. Не слишком перенапрягайтесь, не мните себя лучшим спринтером мира.

ВЗБЕГАНИЕ ВВЕРХ ПО ХОЛМАМ И БЕГ С ПРОТАЛКИВАНИЕМ. Обе формы жизненно важны для развития гибких, мощных мышц и сухожилий, начиная от лодыжек и заканчивая тазобедренными. При выполнении первого вы взбегаете на довольно крутой холм, отталкиваясь большими пальцами ног, поднимая туловище как можно выше, приземляясь на большие пальцы. Продвижение вперед при этом минимально, необходимо концентрировать внимание на максимальном растягивании мышц ног и поднимании таза над землей. Бег с проталкиванием требует полного сгибания голеностопов на каждом шаге, высокого поднимания коленей. При этом движение направлено скорее вперед, чем вверх, находящаяся сзади нога должна быть максимально разогнута от бедра до большого пальца. В идеале на вершине холма необходима ровная площадка для легкого восстановительного бега, прежде чем вы начнете сбегать вниз и приступить к повторению. Если у подножия холма имеется ровная площадка, можно использовать ее для спринтерских пробежек на различных отрезках, скажем по 50 метров. Таким образом, это будет достаточно напряженная тренировка, ей должна предшествовать и ее заключать пробежка легкой спокойной трусцой в течение 15 минут, точно так же как и все другие занятия, включающие упражнения на развитие скоростных качеств.

СКОРОСТНОЙ БЕГ. Пробегайте рекомендуемую дистанцию, концентрируя внимание только на возможно более быстрой постановке стопы. Колено должно высоко подниматься, что будет означать выведение вперед бедер, при этом не стоит беспокоиться о длине шага.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ.

Группы. Содержание	Начальной подготовки		Учебно-тренировочные	
	1-го года обучения	Свыше 1-го года обучения	До 2-х лет обучения	Свыше 2-х лет обучения
Общий объем за год \км\	1000	1300	1600-2000	2500-3200
Ходьба с соревновательной и вышесоревновательной скоростью	40	80	130-240	300-400
Ходьба в медленном темпе и бег \км\	710	930	1060-1120	1425-1880
Бег быстрый \км\.	70	90	110-140	175-220
Бег на лыжах \км\.	180	200	300-500	600-700
Спортивные игры \час\	200	190	150-130	100-90
Количество стартов на основной дистанции \раз\	-	2	4-5	6

Контрольно-переводные нормативы по спортивной ходьбе ЮНОШИ

Испытания. Группы	Бег 100м в\с	Бег 800м	Пр. в дл. с места	Тройной пр. с места	Бросок набивного мяча
Вступительные	15,4	2,40	190	620	-
Н.П. 1-го года обучения	15,0	2,35	200	630	10,0
Н.П. свыше 1-го года обучения	14,5	2,30	210	635	10,50
У-Т до 2-х лет обучения	14,2	2,24	220	650	11,50
У-Т свыше 2-х лет обучения	13,5	2,12	230	680	12,0

ДЕВУШКИ

Испытания. Группы	Бег 100м в\с	Бег 800м	Пр. в дл. с места	Тройной пр. с места	Бросок набивного мяча
Вступительные	16,0	2,50	170	600	-
Н.П. 1-го года обучения	15,6	2,45	180	610	9,0
Н.П. свыше 1-го года обучения	15,1	2,40	190	615	9,50
У-Т до 2-х лет обучения	14,7	2,35	200	630	10,50
У-Т свыше 2-х лет обучения	14,0	2,25	210	660	11,0