

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

*Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ
17.04.2023*



*Утверждаю
Директора МАУ ДО ДЮСШ
Крестянинова*

26.06.2023

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей и подростков в возрасте 9-18 лет
(разноуровневая)
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Годеева Е.А. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 8 лет

В редакции 2023 года

г. Полярный

Содержание

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	5
Программный материал. Теоретическая подготовка. Практическая подготовка	5
Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп	14
Медико-биологический контроль	14
Воспитательная работа и психологическая подготовка	16
Восстановительные средства и мероприятия	19
Литература	22

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

Форма обучения: очная. Язык образования – русский.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, а также в связи с возросшей популярностью вида спорта.

Отличительная особенность в социальной направленности. Предоставляет возможность детям, достигшим возраста зачисления, но не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям избранным видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми и подростками с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников, зачисленными в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Годовой план рассчитан на 52 недели обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов (короткий (длинный) световой день, недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы.

Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	15-20	6	Прирост показателя по ОФП и СФП
	2	12	12-20	6	
	3-4	10	10-20	6	
	5-8	8	8-20	6	

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и медицинский контроль

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

План учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№	Разделы подготовки	Годы обучения				
		1	2	3	4	5-8
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		1	2	3	4	5-8
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	-	-	-	-
2	Развитие вида спорта в РФ	1	1	1	1	-
3	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим	1	1	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1	1	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	1	1
7	Основы техники и тактики	1	1	-	-	-
8	Основы методики обучения и тренировки	1	1	1	1	1
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1
10	Физическая подготовка	1	1	1	1	1
11	Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	-	1
12	Планирование и контроль тренировки	1	1	1	1	1
13	Планирование, организация, проведение, правила соревнований	-	-	1	1	1
14	Оборудование и инвентарь	1	-	-	-	-
15	Просмотр и анализ соревнований	-	1	1	1	1
16	Установки перед соревнованиями	-	1	1	1	1
	Итого:	12	12	12	12	12
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Общая физическая подготовка	172	172	124	124	78
2	Специальная физическая подготовка	64	64	78	78	80
3	Технико-тактическая подготовка	52	52	64	64	80
4	Психологическая подготовка	-	-	10	10	20
5	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4	10	10	20
6	Восстановительные мероприятия	4	4	8	8	10

7	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	4
8	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	8
Итого:		300	300	300	300	300
Общее количество часов:		312	312	312	312	312

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодёжных организаций в развитии физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. Задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов.

2. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Задачи и перспективы развития бега. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, области, крае, городе и спортивном коллективе. Уровень достижения в стране и за рубежом. Крупнейшие и всероссийские соревнования для юношей, juniоров и взрослых спортсменов.

3. Личная и общественная гигиена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лёгкой атлетикой.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегуна.

5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом. Травматизм и заболевания, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

6. Сущность спортивной тренировки.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

7. Основные виды подготовки юного спортсмена.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, её содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической

подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

8. Периодизация спортивной тренировки.

Характеристика многолетней тренировки. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодической спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии оценки.

9. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки.

Понятие и назначение планирования. Учёт в процессе спортивной тренировки. Техники ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрации тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее планирование тренировки, годовое и месячное планирование. Форма учёта тренировочной и соревновательной деятельности. Отчётная документация.

10. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Календарный план. Положения о соревнованиях. Организация соревнований в беге.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для групп мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определённую группу мышц в течении всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощением, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

2. Специальная физическая подготовка.

Бег и ходьба. Во всех разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-попеременный бег и ходьба, бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д.). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедра и движением рук, как в беге
- бег и ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперёд
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса
- прыжки с ноги на ногу
- скачки на одной ноге
- специальные упражнения барьериста
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат, выполняемые на тренажёрах.

Упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперёд-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега. Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей

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

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

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

На этапе начальной спортивной специализации, углубленной тренировки бегунов на средние дистанции, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения разделяются на три вида: выполняемые в аэробном; смешанном аэробно – анаэробном; анаэробном режимах.

Более детальное деление нагрузок по зонам интенсивности на данном этапе подготовки нерационально. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд./мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега и спортивной ходьбы должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса. Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его превышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), и тренеру необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки. Поэтому при определении направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок необходимо знать динамику функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания ОМЦ. В этой связи спортсменки, специализирующиеся в беге на выносливость подразделяются на три характерные группы:

1. Первая группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать лучшие, а порой и рекордные для себя результаты.

2. Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения с отягощениями, бег на коротких дистанциях с максимальной скоростью).

3. Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов и независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе ограничивать работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения для мышц брюшного пресса, бег на коротких отрезках с максимальной скоростью) либо полностью, либо большей частью исключать в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-30%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для здоровья попытки некоторых спортсменок прерывать менструальные кровоотделения или изменять сроки овариально-менструальных циклов («вызывать» или «задерживать» менструацию) при совпадении их с днями участия в соревнованиях. Независимо от характера применяемых средств (медикаментозные, гормональные препараты, физические воздействия и т. д.) это ведет в дальнейшем к нарушениям деятельности яичников, что особенно опасно для формирующегося организма юной спортсменки.

3. Техническо-тактическая подготовка.

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении

толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги. На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук. При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу. Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега. Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке. Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода». При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

4. Тактическая подготовка

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и

длинные дистанции, прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На первом и втором году обучения перед большинством спортсменов ставится цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Начиная с третьего года обучения спортсменам в большинстве соревнований ставится другая цель. В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности. В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш. В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью. Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна». Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку». Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке. Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости. Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

5. Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе

В процессе многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. *Втягивающий* - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

2. *Развивающий* - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется

также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. *Скоростно-силовой подготовки* - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

4. *Разгрузочный* - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

5. *Стабилизирующий, или интенсивный* - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. *Предсоревновательный* - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. *Соревновательный* - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. *Микроцикл переходного периода* - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околomesячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен

стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах

Этап подготовки	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	I	II	III	IV
Предварительной базовой	Втягивающий – средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Ударный -большая нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительная – малая нагрузка
Специальной базовой	Втягивающий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный – большая нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Максимального использования индивидуальных возможностей	Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный – большая нагрузка (6 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка

Примерный интенсивный микроцикл для бегунов на средние дистанции

Понедельник. Разминка: бег 3-5 км. Общеразвивающие упражнения. Ускорение 5-6х100 м. Интервальный бег на отрезках 400-600 м 85-90% от максимума. (В интервальном беге в одном занятии могут применяться отрезки одинаковой и различной длины, например: 10х400 м; 2х600 м; 4х400 м; 5х200 м и т.д.) Объем 1,5-4 км, интервал отдыха 3-5 мин. Заключительный бег 2 км.

Вторник. Кросс равномерный в лесу около часа (мужчины - 14-16 км, женщины - 12-13 км). (Аэробный режим.) Общеразвивающие упражнения.

Среда. Разминка. Ускорение 5-6х100 м. Интервальный бег на отрезках 200-300 м со скоростью 85% от максимума, объем 1,5-3,5 км, интервал отдыха 1,5-3 мин. Возможно разделение тренировки на серии с отдыхом между ними по 5-6 мин. Медленный бег 2 км.

Четверг, Отдых или восстановительный кросс 10-12 км. Общеразвивающие упражнения.

Пятница. Разминка. Ускорение 5-6х100 м. Контрольный бег со скоростью 95-100% от максимума (или повторный бег на длинных отрезках 800-1600 м). Объем бега 2-4 км. Скорость 85-90% от максимума, интервал отдыха 5-6 мин. Заключительный бег 2 км.

Суббота. То же, что и во вторник, но с большим объемом бега.

Воскресенье. Отдых.

6. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)

Бег на 60 м, 200 м, 2 000 м. Проводится с высокого старта после 10-15-минутной разминки на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места. Осуществляются на нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Лучший результат из трех попыток записывается в сантиметровом исчислении.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно то левой, то правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Десятерной прыжок в длину с места. И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение начинается толчком двух ног со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием то левой, то правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому предоставляются две попытки. Учитывается лучший результат.

Сгибание и разгибание рук из упора лёжа.

И.п. упор лёжа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела.

Подтягивание на перекладине.

С помощью тренера принимается положение виса хватом сверху. Подтягивается не прерывным движением до положения подбородка над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек, видимое для положения виса.

Уровень специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции определяется результатами бега на смежных дистанциях 100, 400 и 1000 м; у стайеров - на дистанциях 100, 400, 1500 и 3000 м.

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

	Наименование упражнений	Девочки				Мальчики			
		Возраст (лет)							
		9-10	11-12	13-15	16-18	9-10	11-12	13-15	16-18
1	Бег 60 м (сек)	10,7	10,4	10,2	10,1	9,8	9,7	9,0	8,8
2	Прыжок в длину с места (см)	112	128	129	134	131	132	145	160
3	Бег 200 м со старта, мин, с	48,0	47,0	46,0	45,0	45,0	44,0	43,8	43,6
4	Бег 2000 м со старта, мин, с	10,00	9,50	9,00	8,50	9,00	8,50	8,00	7,50
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)	6	8	10	10	8	10	13	15
4		Подтягивание из виса хватом сверху (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-

Для спортивно-оздоровительных групп используется динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

Принять участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лёгкой атлетике на коротких и средних дистанциях, в годичном цикле.

Примечание: перевод обучающихся на очередной год обучения осуществляется при выполнении 80% из общего количества нормативов.

Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий бегом на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбой;

2. Систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям бегом на выносливость допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач:

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую тренировки;
- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена. Наряду с указанным выше при проведении текущего обследования бегунов на выносливость и скороходов дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК). Для характеристики сдвигов во внутренней среде организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий. Программа занятий по легкой атлетике в ДЮСШ приходится на возраст учащихся 9-18 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от жизнеспособности отдельных систем. Часто занимающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1-я стадия-детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки: у девочек - начальное развитие молочных желез, оволосение на лобке, у мальчиков - увеличение тестикул, оволосение лобка;

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в длину всех частей тела;

4-я стадия - этап активного стероидогенеза, т. е. выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем. Так, в первой фазе - высокая детская работоспособность: снижение работоспособности в III и IV фазах, восстановление работоспособности и ее дальнейшее развитие - в V фазе. Такое волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируются достижение спортивных результатов и оценка физической подготовленности. С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое все увеличивающееся различие в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости. Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитание юного спортсмена должно быть комплексным процессом, условно его можно представить состоящим из трех компонентов:

- воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;
- воспитание волевых качеств и психологическая подготовка;
- воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде легкой атлетики.

Воспитание юного легкоатлета осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах. Кроме того, на формирование идейности оказывают влияние средства массовой информации: кино, телевидение, радио, газеты и журналы. Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на занимающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания, часто с трудом поддающиеся школьному коллективу и семье. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми, выдающимися спортсменами и тренерами, героями Великой Отечественной войны и ветеранами. Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений, в рассказы о выдающихся отечественных бегунах. Такие рассказы способствуют воспитанию патриотических и интернациональных убеждений. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать очень большой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье. Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Победить слабого несложно. Значительно труднее победить равного или более сильного спортсмена, поэтому процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Развитие воли начинается порой с самого обыкновенного, прежде всего с отказа от многих вредных привычек и неорганизованности. Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания. Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить свою страну, республику, регион, город, на желании подготовиться к трудовой деятельности и защите Родины. А также чувство долга перед коллективом - это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование. Чем сильнее конкуренция, тем больше наступает утомление, с которым надо активно бороться. Трудности возникают и в связи с внешними климатическими условиями (плохая погода, сильный ветер и т. д.). Всему этому надо научить юных спортсменов. У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления и т. д. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть это волнение и вести спортивную борьбу за победу, за запланированный результат, поэтому необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связаны со всеми моральными и волевыми качествами. Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни. Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов. Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен смог успешно проявить себя в соревнованиях любого самого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Воспитание психических качеств, отвечающих требованиям избранного вида легкой атлетики, формирование конкретных мотивационных основ и установок на достижения, регулирование эмоционально-волевых проявлений в процессе тренировки и соревнований - вот конкретные задачи специальной психологической подготовки, решаемые тренером и спортсменом. Однако любые соревнования обычно заканчиваются успехом одних и поражением других спортсменов. В нашей спортивной жизни уже укрепилась привычка все внимание отводить победителям. Они у всех на виду, их поздравляют, ставят в пример другим. Это и понятно - целью спортивной борьбы является победа, а победители - герои спорта. Но среди проигравших также много талантливых спортсменов, особенно у юношей, способных в дальнейшем побеждать на самых крупных соревнованиях. Обычно проигравшим почти не уделяется внимания. Чаще всего тренеры и руководители отделяются заключением, что причиной проигрыша является плохая морально-волевая подготовленность. Однако это самое простое объяснение срыва, и оно не всегда объективно,

поэтому тренеру надо детально разобраться в причинах плохого выступления в соревнованиях своих учеников. Если в основе срыва лежат ошибки тактического, технического характера, нерациональная подводка к старту, необходимо в спокойной беседе разъяснить спортсмену причины срыва и наметить пути устранения недостатков. Однако среди причин отдельных срывов имеются и такие, которые связаны с нарушением режима, дисциплины, разгильдяйством, меркантильными интересами. В этом случае необходим другой подход к неудачникам. Их следует достаточно жестко разобрать на собрании коллектива, который самостоятельно, и даже без тренеров, разберет отношение таких спортсменов к тренировке и соревнованиям, к нормам поведения людей. Обычно такой комплекс мероприятий помогает спортсменам правильно оценить свое поведение и изменить отношение к тренировочному процессу.

Воспитание профессиональных навыков и умений складывается из обучения поведению на соревнованиях, в период подготовки к ним, в тренировочных занятиях и в дни относительного отдыха. Поведение спортсмена на соревнованиях достаточно консервативно и является результатом того, что было получено им в ходе подготовки. Редко случается, когда спортсмен, негативно проявляющий себя в ходе подготовки, положительно ведет себя в соревновании. Точно так же недостатки (ошибки), полученные в ходе подготовки, приводят к ошибкам в соревновании. Именно в условиях острой спортивной борьбы, когда необходимо быстро и самостоятельно принять решение, выявляются недоработки в воспитательном процессе.

Психологическая подготовка

Одним из факторов психологической подготовки является планирование и учет. Очень часто бывает, что спортсмены не ведут дневников тренировки. Чаще всего эти легкоатлеты имеют смутные представления о годовом плане подготовки и выступлений в соревнованиях, о контрольных нормативах, динамике тренировочной нагрузки в годичном цикле, на какой период планируется им достижение лучших результатов и т. д. А ведь без точного знания спортсменом целей и задач тренировки трудно требовать сознательного к ней отношения, сложно обеспечить достаточно сильную мотивацию тренировочных занятий, включающие возрастающие по объему и интенсивности нагрузки.

Одной из основных задач тренера является раскрытие спортсмену сути связи между величиной достижения и мерой вклада в тренировку, сделать ее очевидной для спортсмена и воспитывать в нем устремления, которые выразились бы в спортивном трудолюбии. Не всегда тренеры обращают внимание на ведение спортсменами дневника. Очень часто в них фиксируют только количественные показатели тренировки без их анализа, без записей о самочувствии, об ощущениях после тренировок и соревнований. Это не способствует воспитанию у учеников навыков самоконтроля и самостоятельности. А ведь дневник принесет пользу только тогда, когда в него заносятся данные, связанные с самочувствием до и после тренировки, степень усталости, результаты тестирований, медосмотров, цели тренировочных занятий и соревнований, самооценка активности, оценка результатов тренировки и соревнований. Бег на средние, длинные дистанции способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли.

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

1. Словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основной задачей психологической подготовки бегунов на учебно-тренировочном этапе

является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при осознании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. В процессе обучения и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных бегунов и скороходов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче. Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Восстановительные средства и мероприятия

Многолетняя подготовка бегунов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок важное значение в процессе обучения приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха. Особое значение для бегунов имеет планирование циклических нагрузок, относящихся к компенсаторной зоне (ЧСС до 130- 140 уд./мин), которые должны составлять не менее 20-30% общего объема тренировочных нагрузок. Из дополнительных средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др. В процессе обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления работоспособности юных бегунов. Из дополнительных средств - систематическое использование гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления

рекомендуется частая смена тренировочных средств. В полном объеме (3 - 4 год обучения) следует использовать педагогические средства восстановления, где особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т. д.). На протяжении всех лет обучения, с ростом объема специальной физической подготовки, особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем. В целях педагогического восстановления могут использоваться средства общей физической подготовки. Из дополнительных средств восстановления следует применять массаж, самомассаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, парную и суховоздушную бани. Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, организация культурного досуга, создание хороших бытовых условий и т. д. Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами являются местный массаж, локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использование обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. Рекомендуем основные восстановительные средства и методику их применения в подготовке юных бегунов на выносливость и скороходов.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;
- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин (ЧСС 120-130 уд./мин), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию

положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

Материально-техническое обеспечение

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	спортивный зал	шт	1	
2.	скакалка гимнастическая	шт	10	
3.	мат гимнастический	шт	5	
4.	мяч баскетбольный	шт	10	
5.	мяч волейбольный	шт	10	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Литература

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. - 224 с.
2. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
3. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт - Москва, 2009. - 272 с.
4. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика - Москва, 2014. - 352 с.
5. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008; Свинья и сыновья - Москва, 2011. - 396 с.
6. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2009. - 464 с.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2010. - 464 с.
8. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 с.
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с.
10. Легкая атлетика. Подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Государственный комитет по физической культуре и спорту, 1986. - 218 с.
11. Лях В.И.: Физическая культура: 10-11 кл.. - М.: Просвещение, 2006
12. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.И. Копылов; под ред. В.И. Ляха: Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. - М.: Просвещение, 2004
13. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр и др.: Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2003
14. Набатникова М.Я., Ивочкин В.В. Методы контроля за специальной подготовленностью бегунов на средние дистанции // Теория и практика физической культуры. - 1976. - № 10. - С. 16-19
15. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 32
16. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
17. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
18. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф.П. Суслов, Г.Н. Мак-сименко, В.Г. Никитушкин и др. - Киев: Здоров'я, 1990. - 20в с.
19. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М. - Воронеж, 1999.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Ю.Ф. Буйлина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.
21. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
22. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
23. Травин Ю.Г Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.
25. "Энциклопедия для детей" Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025