**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ**

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:**

**«Особенности тренировки легкоатлетов на начальном этапе спортивной подготовки»**

**ВЫПОЛНИЛА:** НЕСМЕЯНОВА М.А.

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

МУДО «СДЮСШ № 4»

Саранск 2023

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………………….…………3

1.Процесс многолетней тренировки……………………………………………5

2.Задачи физического воспитания детей……………………………………….6

3.Отбор легкоатлетов в спортивную школу…………………………………..10

3.1. Учет возрастных особенностей функций организма юных спортсменов в группах начальной подготовки………………………………………………...12

4. Построение тренировочных занятий………………………………………..17

5. Общая физическая подготовка………………………………………….…...18

6. Список используемой литературы…………………………………………..24

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Легкая [атлетика](http://www.pandia.ru/text/category/atletika/" \o "Атлетика) – это самый востребованный вид спорта на сегодняшний день. Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические и другие условия, обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей.

В современных условиях повышается значимость физического воспитания и формирования всесторонне и гармонично развитой личности с высокой степенью готовности его к профессиональной деятельности. Регулярные занятия разнообразными физическими упражнениями и спортом дают организму человека дополнительный запас прочности, повышая устойчивость (адаптивность) организма к самым разнообразным фактором внешней среды. Физическая культура и спорт используется как средство активного развития индивидуальных и профессионально значимых для молодых людей качеств, они используются как средство достижения ими физического совершенствования, как средство социального становления будущих специалистов.

Многими исследователями установлена прямая зависимость между успеваемостью в учебном заведении и их физической активностью, хотя значительная часть людей не видит прямой взаимосвязи между умственными и физическими нагрузками, но она несомненно существует. Положительное влияние состоит в том, что упорядоченная физическая активность порождает привычку к проявлению волевых качеств, устойчивость к стрессам, повышает «интеллектуальную» работоспособность. Это неизбежно определяет качество подготовленных специалистов.

Успешная деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств.

Техническая эффективность (координация, ловкость) – продукт, представляющий собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки навыками, а так же с опытом в использовании и коррекции этих возможностей. Физические (двигательные качества) связанны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой - слабостью, подвижностью – инертностью; вариативностью и стабильностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Освоение оптимальной техники проявления физических качеств – центральная задача физического воспитания спортсмена.

Без успешного освоения техники контрольных упражнений, входящих в новый комплекс ГТО (бег, прыжки, метания), трудно рассчитывать на успешное выполнения нормативов «золотого значка ГТО».

**1. ПРОЦЕСС МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Этап предварительной подготовки (базовой подготовки) приходится на старший дошкольный возраст и младший школьный возраст. На этом этапе в процессе физического воспитания детей решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; обучение умению выполнять различные физические упражнения; привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Основная цель базовой спортивной подготовки – заложить полноценный фундамент будущих достижений: обеспечить всестороннее развитие организма, увеличить общий уровень его функциональных и адаптационных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства.

Большое внимание на этом этапе должно уделяться воспитанию личности ребенка, формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. К концу этапа предварительной подготовки дети обычно начинают проявлять интерес к занятиям определенными спортивными дисциплинами. В это время осуществляется отбор детей в учебно-тренировочные группы спортивных школ.

Физическое воспитание детей на этапе предварительной подготовки требует особого внимания, так как в дошкольном и в младшем школьном возрасте закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т.е. всего того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства.

Возрастные границы этапа предварительной подготовки четко выделить довольно трудно - в зависимости от вида спорта и от индивидуальных особенностей занимающихся они могут значительно отклоняться в ту или иную сторону.

В *технических видах* спорта (фигурное катание на коньках, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки в воду и др.) к тренировке начинающих, по мнению специалистов, можно приступать в возрасте 5-7 лет. В этом же примерно возрасте начинают занятия и в спортивном плавании.

В *скоростно-силовых* видах спорта (легкоатлетический спринт, прыжки, метания, а также прыжки на лыжах с трамплина), как и в *спортивных играх* и в *некоторых видах единоборств* (фехтование, дзюдо), тренировка новичков начинается в 8-10 лет.

В видах спорта, *требующих выносливости* (бег на длинные дистанции, гребля и т.п.) тренировка новичков начинается в 10-12 лет.

Специалисты отмечают тенденцию, наметившуюся в последние годы, на «омоложение» возраста начала занятий спортом. Уже не только в технических видах спорта, но и во многих других, дети начинают заниматься в 5-6 лет и даже раньше.

В связи с этим, нам представляется необходимым отдельно остановиться на особенностях методики занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. Развитие двигательной функции ребенка предопределяется его двигательным режимом в семье и в детском саду. Чем большее место занимает двигательная деятельность в режиме дня детей, тем чаще им свойственно хорошее здоровье, гармоничное физическое развитие и высокий уровень двигательной подготовленности.

**2. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

Задачи физического воспитания дошкольника заключаются не только в обеспечении процессов роста и развития, но и в формировании умений и навыков, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности.

При занятиях физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста выделяют 3 основных группы задач:

1 – оздоровительные;

2 – образовательные;

3 – воспитательные.

***1.Оздоровительные задачи.***

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепление здоровья, закаливание организма детей. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе:

- помогать правильному и своевременному окостенению;

- формированию правильных изгибов позвоночника;

- развитию сводов стопы;

- укреплению связочно-суставного аппарата;

- способствовать развитию правильного соотношения частей тела;

- регулированию роста и веса костей;

- развивать все группы мышц (рук, ног, спины, брюшного пресса, шеи, внутренних органов, в том числе сердца, особое внимание уделять слабо развитым группам мышц - разгибателей);

- способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращений и способности приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке;

- укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению ЖЕЛ, научить дышать через нос;

- способствовать правильному функционированию внутренних органов;

- охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функции (терморегуляции и защитной);

- способствовать уравновешиванию процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения;

- совершенствование двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух).

***II. Образовательные задачи***

А – формирование двигательных навыков

Б – привитие навыков правильной осанки

В – привитие навыков гигиены

Г – основных знаний о физическом воспитании

А. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство из них (ползание, ходьба, бег и др.) дети используют в повседневной жизни:

1 – двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию;

2 – правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы;

3 – экономия физических сил;

4 – осмысление задач в непредвиденных ситуациях (игровые действия).

*Двигательные навыки, сформированные до 7 лет – фундамент для дальнейшего их совершенствования и достижения высоких результатов в спорте.*

Б. Очень важно воспитание правильной осанки. Сохранение правильного положения тела необходимо для эффективной деятельности всех систем организма.

В. Гигиенические навыки: мытье рук, освобождение носа, посещение туалета перед занятием, забота о спортивном костюме, обуви, игрушек и др.

Г. Важно сообщать элементарные знания о физической культуре: о пользе занятий, об их значении, о технике движений, о правильной осанке, о правилах игр и т.д.

Дети должны знать названия частей тела, направления движений, названия инвентаря, правила ухода за ним.

***Воспитательные задачи*:**

- вырабатывать потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, проводить наиболее простые из них со своими сверстниками;

- воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, взаимопомощь, коллективизм и др.), учить проявлять волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку);

- взаимосвязь умственного и физического воспитания. Правильное физическое воспитание создает благоприятные условия для деятельности нервной системы, что улучшает восприятие и запоминание, развиваются все психические процессы (представление, внимание, мышление, воображение);

- воспитание положительных эмоций благоприятно влияет на работу всех органов, приобретается умение быстро преодолевать отрицательные психические состояния;

- эстетическое воспитание (уметь оценивать красоту);

- трудовое воспитание (способность к быстрому овладению двигательными навыками и развитию физических качеств).

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строится так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи.

На занятиях с детьми *младшего школьного* возраста решаются следующие задачи.

1. Освоение детьми доступных им знаний в области физической культуры и спорта, в том числе расширение и пополнение элементарных умений и навыков в бросках и ловле мяча, метаниях, лазанье и т.п., четкое выполнение гимнастических упражнений, согласование движений с музыкальным сопровождением, участие в самодеятельных подвижных играх.

2. Формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков, закрепление и совершенствование их, в том числе закрепление и совершенствование умений и навыков, приобретенных в дошкольный период, пополнение их на основе «школы» гимнастических упражнений, освоение доступных форм техники прикладных упражнений и отдельных видов спорта.

3. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических способностей. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационных и скоростных способностей, воспитанию общей выносливости.

**3. ОТБОР ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ И УЧЕТ ИХ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляют собой сложный, длительный процесс, в котором выделяют четыре этапа: набор в группы начальной подготовки ДЮСШ; отбор в учебно-тренировочные группы для специализации в отдельных видах легкой атлетики; отбор для углубленной специализации в избранном виде; отбор в сборные команды.

При отборе используются определенные критерии, выделенные в результате научных исследований и спортивной практики. Это многофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст); уровень физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости гибкости); координационные способности и способность к обучаемости сложных упражнений, уровень морально-волевых (психических) качеств, состояние ведущих функциональных систем; наконец социальные и генетические факторы. Каждый из этапов отбора связан с соответствующим этапом многолетней подготовки.

Для занятий в группах начальной подготовки (в течение двух лет), обычно приглашаются все желающие школьники 10-11 лет, поскольку их число обычно не превышает число мест в ДЮСШ. Проведение отбора в этот период, а также после одного года занятий не дает необходимого эффекта. Отбирать детей для специализации целесообразно лишь после 1,5-2 лет разносторонней предварительной подготовки. К 11-12 годам уже можно прогнозировать такие важные для достижения успеха в отдельных видах легкой атлетики показатели, как рост взрослого спортсмена и его физическая работоспособность. В последующем (пубертальном) периоде, по данным Н. Булгаковой, связь между этими показателями у детей и взрослых значительно снижается эффективность прогнозирования падает.

На первом и втором годах обучения отдельные спортсмены по экспертным оценкам уже могут быть довольно точно ориентирования на определенные виды легкой атлетики. Однако на протяжении всего этапа начальной подготовки 2-3 раза в год для всех занимающихся должны проводиться прикидки по следующим тестам: бег на 60м, бег 5 минут, прыжок с места, метание набивного мяча (вес 2 кг.) сидя двумя руками из-за головы, челночный бег 3х10 . Выборочно применяются и другие упражнения. Дело в том, что определение перспективности занимающихся только по спортивным результатам в этом возрасте недостаточно эффективно. В ходе соревнований более целесообразно оценивать их "бойцовские" качества, способность вести спортивную борьбу. При определении перспективности юных легкоатлетов должны учитываться сумма оценок тестов, физического развития, технической подготовленности и другие факторы.

В 13-14 лет заканчивается этап начальной подготовки и главной задачей тренера и преподавателя становится определение перспективности юного спортсмена для занятий тем или иным видом легкой атлетики. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность занимающихся, спортивные результаты и темпы их прироста за 2-3 года, динамика морфологических и функциональных показателей по данным врачебно-педагогических исследований помогают тренеру при определенной интуиции правильно определить начальную специализацию своих воспитанников.

На этапе начальной спортивной специализации для юных спортсменов 13-17 лет сохраняются общие тесты и, кроме того, специфические контрольные упражнения (длительный бег).

К окончанию этапа – к 16-17 годам, тренер-преподаватель должен точно определить будущую узкую специализацию легкоатлета («спринт», средние, длинные дистанции, марафон, метание, прыжки или толкание ядра). Главными критериями при этом становятся спортивные результаты, склонности самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях, морфологические и функциональные данные. У легкоатлетов 13-17 лет хорошими темпами прироста результатов в контрольных упражнениях, характеризующих уровень физических качеств, считаются: в спринтерском беге (30-60м) – 9,5-11%, в прыжковых тестах – 18,0-20%, в беге на 300м – 10,5-12%.

**3.1. Учет возрастных особенностей функций организма юных спортсменов в группах начальной подготовки**

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

Младший школьный возраст (1-4-й классы) В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела – на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет – меньше на 0,4 кг. До 10-11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1-2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100-200 см3. Значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища – на 85%, разгибателей предплечья – на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках).

Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7-8 лет примерно на 5 кг, а в 10-11 лет – на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11-12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения.

В 8-11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15-20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст – это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.

В 13-14 лет большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения поперечника мышечных волокон. Количество мышечных веретен увеличивается, особенно в тех участках мышечного волокна, которые испытывают наибольшее растяжение. Это повышает быстроту сокращений мышцы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах.

Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10-11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет, снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине, подниманием прямых ног до угла 90° растет до 11-12 лет, за тем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. К 13-15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора.

Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы. Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13-14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения.

Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения. Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

**4. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу врабатываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь так или иначе в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой в уроке необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма – «врабатывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных учебных задач и достижения достаточного тренировочного эффекта (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Общая продолжительность подготовительной части составляет 20-30% от общего времени и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др. Практически в спортивно-тренировочном процессе подготовительной части уделяют до 40 мин от 2 часов занятий.

Основная часть занятия представлена материалом, который составляет главное содержание занятия и которому отводится преобладающая доля в общем объеме времени, затрачиваемом на занятие. Цель основной части – решение наиболее значимых тренировочных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия. Продолжительность основной части определяется, с одной стороны, работоспособностью занимающихся, с другой – временем, которое выделено на занятие.

Заключительная часть занятия – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

До недавнего времени считалось, что основой спортивной тренировки является уровень микроструктуры, представленный отдельным тренировочным занятием или совокупностью занятий, обозначенных как микроцикл спортивной тренировки. Вместе с тем в рамках отдельного тренировочного занятия выполняется достаточно большое множество разнообразных по структуре и ответным реакциям двигательных действий.

Тренировочное задание следует определить как технологическую форму организации упражнения для решения целевой педагогической задачи по достижению необходимых (должных) проявлений срочного тренировочного эффекта при четком сочетании воздействующих факторов – компонентов упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха). Типичной характерной чертой тренировочного задания является его стандартизация. Стандартизация предусматривает достижение планируемой цели (результат, эффект, состояние, долженствование); она определяет условия, которые способствуют или препятствуют достижению прогностической цели, а также точные инструкции, касающиеся выполняемых двигательных действий.

**5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Известно, что на начальных этапах спортивной тренировки юные спортсмены большую часть времени (70-80%) отводят общей физической подготовке, применяя в основном общеразвивающие упражнения. В процессе совершенствования спортивного мастерства на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены повышают уровень специальной физической подготовки, выполняя при этом до 80% специальных упражнений. В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены выполняют огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены выполняют огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

Быстрота – комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной частотой движений.

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100-110 уд/мин.

Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Это такие упражнения, как:

* старты с места из различных исходных положений;
* старты в движении;
* бег с изменением скорости и направления движения;
* бег на дистанции 30, 60, 100 м;
* многоскоки, прыжки вверх, в длину с места;
* различные виды челночного бега и др.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах.

В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

* с элементами лазания и преодоления различных препятствий;
* с различными мячами, в том числе и с набивными;
* в висах и упорах;
* с гантелями, легкой штангой и другими предметами.

Спортсмены используют методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных (30-40% от максимальных) отягощений с предельным числом повторений.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Наиболее важные факторы, определяющие общую выносливость легкоатлета, – это процессы энергообеспечения организма: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода).

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной (ЧСС 130-150 уд/мин) и средней (ЧСС 150-160 уд/мин) интенсивности, выполняемую равномерным методом. Обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, плавание и т.д. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается от 10 до 60 мин в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

В тренировках также используется переменный метод, в основном применяются подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью. Для повышения скоростной выносливости используют бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения. Упражнения должны отвечать следующим требованиям:

* интенсивность большая (ЧСС 160-180 уд/мин) и субмаксимальная (ЧСС 180 уд/мин и выше);
* продолжительность от 30 с до 2 мин;
* интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3-5 мин до 1 мин между повтора ми и до 10 мин между сериями; отдых пассивный;
* число повторений в серии от 3 до 5, число серий – 1-3.

Ловкость – способность овладевать сложными движениями, быстро обучаться и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Воспитание ловкости на начальных этапах подготовки представляет собой обучение широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

* легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
* подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.
* из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты)

Используются многие упражнения в равновесии. Гибкость (подвижность суставов) – способность выполнять различные движения с большой амплитудой.

Для развития гибкости и ее поддержания используют упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, – упражнения на растягивание. Они могут быть активными и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера). К упражнениям, развивающим гибкость, относят маховые движения, пружинящие движения, статические упражнения (сохранение максимальной амплитуды в течение не скольких секунд).

**ВЫВОДЫ:**

При отборе в группы начальной подготовки легкоатлетов нужно учитывать:

* многофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);
* уровень физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
* координационные способности и способность к обучаемости сложных упражнений;
* уровень морально-волевых (психических) качеств.

Обязательно учитывать возрастные особенности функций организма юных спортсменов.

Для решения основных задач тренировочного процесса – обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта – применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения, присущие избранному виду спорта, и их варианты. Соревновательные упражнения являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований. Например, это бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, метание молота, и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающих упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят упражнения других видов спорта.

Практические рекомендации

1. Тренировочные занятия юных легкоатлетов рекомендуется строить с учетом уровня физического развития и физической подготовленности.

2. Для всесторонней оценки физической подготовленности юных легкоатлетов необходимо использовать такие тесты как бег на 30, 60 и 100 метров, прыжки в длину с места, подтягивания и кросс.

3. Для медико-биологического обеспечения подготовки юных спортсменов необходимо использовать показатели деятельности кардиореспираторной системы в состоянии покоя и при физической нагрузке.

4. При разработке организационно-методической программы тренировки детей необходимо включать в нее подвижные игры и эстафеты, а также цикл упражнений круговой тренировки.

**6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986. - 205с.

2.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985. – 187с.

3. Горин О.В. Легкая атлетика: Курс лекции /Под ред. Г.С. Сковороди. – К: Харьков, 2001. - 112 с.

4. Легкая атлетика / А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.

5.Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989. – 308с.

6. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 464 с.

7. Легкая атлетика в школе / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: «Академия», 1993. – 243с.

8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М., 1997. – 198с.

9.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев, 1999. – 260с.

10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев, 1984.

11. Бикбаев, И. З. Механическая эффективность бега различной скорости / И. З. Бикбаев. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 87 с.

12. Благуш, П. К Тестирование двигательных способностей /   
П. К. Благуш. – М. : Физкультура и спорт, 2018. ­– 165 с.

13. Богин, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Богин. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 117 с.

14. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2018.

15. Зеличенок, В.Б.Подготовка юных легкоатлетов / В. Б. Зеличенок. – М. : Терра-спорт, 2018. – 56 с.

16. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н. В. Зимкин. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 206 с.

17. Кобринский, М. Е. Легкая атлетика / М.Е.Кобринский, – М. :   
Феникс, 2019. – 336 с.

18.Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте /   
С. А. Локтев. – М. : Советский спорт, 2017. – 402 с.

19. Лутковский, Е. М. Легкая атлетика / Е.М. Лутковский. – М. : Физкультура и спорт, 2019. – 249 с.

20. Попов, В.Б.Юный легкоатлет /В.Б.Попов.М. : Юрайт, 2019. – 224 с.

21. Смирнов, Ю. И. Теория и методика оценки контроля спортивной подготовленности / Ю. И. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 2019. – 84 с.

22. Филин, В. П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2019. – 119 с.

23. Хоменков, Л. С. Книга тренера по легкой атлетике /   
Л. С. Хоменков. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 399 с.

24. Чинкин, А. С. Подготовка бегунов на длинные дистанции /   
А.С. Чинкин, – М. : Физическая культура, 2018. – 128 с.

**Электронные ресурсы**

25. Прохоренко, В. В. Легкая атлетика / В. В. Прохоренко [Электронный ресурс]. – [2020]. – Режим доступа : <https://www.vlgr.ranepa.ru>. – Загл. с экрана.

26. Исаков С. А. Возрастная анатомия и физиология / С. А. Исаков [Электронный ресурс]. – [2020]. – Режим доступа : <http://www.elibrary.udsu.ru>. – Загл. с экрана.