**Доклад:**

**На тему Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников**

**Выполнил:**

**тренер – преподаватель по легкой атлетике**

 **Инсарской районной спортивной школы**

**Натахина Н.В.**

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания школьников. Проведение уроков физической культуры по разделу учебной программы Лёгкая атлетика содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

**Легкая атлетика** — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. При выполнении лёгкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе проведения уроков лёгкой атлетики развиваются кондиционные (быстрота, силовые качества, выносливость, гибкость) и координационные способности. **Лёгкоатлетический бег**— естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит в другие разделы учебной программы. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к учащимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью применяют для развития силы и быстроты.

Лично я хочу обратить внимание на бег на короткие дистанции:

**Бег на короткие дистанции** — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости, специальной выносливости. Спринт по учебной программе проводится на дистанции: 30, 60, 100 м.

Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4х100 м и 4х400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Начало бега — старт. По учебной программе в разделе Лёгкая атлетика в спринте идёт обучение низкому и высокому старту, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки, которые обеспечивают твердую опору для отталкивания.По команде “На старт!” бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. По команде “Внимание!” бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки, переносит незначительно вес тела на руки. Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками. Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается за счет удлинения шагов и незначительно за счет увеличения темпа. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега При пересечении финиша спортсмен на последнем шаге может выполнить наклон туловища вперед с одновременным отведением рук назад.

При обучении технике спринтерского бега необходимо создать правильное представление у занимающихся о технике бега и отдельных фаз бега. Только после этого можно постепенно увеличивать интенсивность тренировочных заданий, при этом необходимо следить за правильностью техники их выполнения.

     Спринтерский бег входит составной частью в ряд видов легкой атлетики (все виды прыжков, многоборий и некоторые виды метаний), а также во многие виды спорта. Различные виды бега на короткие дистанции включены в нормативы комплекса ГТО всех ступеней.

принтерский бег является одной из популярных дисциплин соревнований по бегу и представляет собой преодоление дистанций от 60 до 400 метров. Популярность спринта обуславливается его динамичностью, высокими скоростями на всем протяжении дистанции и острой, напряженной борьбой. К разновидностям спринтерского бега можно отнести также эстафету в различных вариантах – 4 по 100 или 4 по 200 метров и бег с барьерами до 400 метров.

Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Она вбирает в себя не только ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, также опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности, благодаря разнообразию форм и методов. Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на пересечённой местности.

|  |
| --- |
| ***Этапы и основы подготовки спринтера*** |
|       Чтобы добиться высоких результатов в спринте необходимо заниматься не только регулярно, но и планомерно. Спринт требует достаточно тонкого подхода к построению как отдельной тренировки, так и тренировочных циклов, и конечно же и годовых периодов. Главными задачами при подготовке спринтера являются:1) постоянное развитие физических качеств (быстроты, скоростной силы, силы, скоростной выносливости, общей выносливости, ловкости);2) постоянное совершенствование техники бега, старта и финиша;3) подготовка и участие в соревнованиях.      Условно всю подготовку спринтера можно разбить на четыре этапа:1. Этап предварительной подготовки, который предназначен для новичков и основными задачами которого должны быть: развитие основных физических качеств (особенно быстроты и взрывной силы), укрепление опорно-двигательного аппарата, общефизическая подготовка, общее повышение функционально-физиологических качеств, освоение базовых упражнений легкоатлета, освоение базовых упражнений спринтера, освоению классической разминки легкоатлета. Каждый легкоатлет должен быть в первую очередь быстрым и прыгучим. Эти два развитых качества не помешают в дальнейшем легкоатлету любой специализации, даже будущему метателю молота или марафонцу.2. Этап начальной специализации, или переходный этап от новичка и общей легкоатлетической подготовки к выбору определенных предпочтений. Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается лучше других. Хотя бывают и исключения. Главными задачами этого периода для подготовки будущих спринтеров являются: дальнейшее развитие физических качеств и в первую очередь быстроты, скоростной (взрывной силы), скоростно-силовой выносливости, дальнейшее укрепление опорно-двигательного аппарата и функциональной физиологии (но уже более специфической), совершенствованию беговых упражнений спринтера и расширение их количества, освоению других видов разминки, в том числе и специальной разминке спринтера, совершенствование техники бега и при необходимости внесение в нее поправок, освоение старта и стартового разгона, подготовка и участие в соревнованиях.На этом этапе, как впрочем и на любом другом в технику бега любого спринтера надо вмешиваться очень осторожно, так как очень часто начинающим легкоатлетам навязывают какой-то шаблон техники бега, после освоения которого спринтера бегут не быстрее, а медленнее, хотя со стороны, вроде бы бежать начинают более правильно. Более подробно об этом поговорим далее. |

3. Этап углубленной специализации или этап становления настоящего спринтера. На этом этапе все тренировки должны быть уже подчинены одной, определенной цели – быстрому бегу. На этом этапе легкоатлет должен уже не просто определится с тем, что он будет спринтером, но и с тем каким именно спринтером он будет, так как спринтером на какую дистанцию. Сегодня можно выделить три группы спринтеров: бегуны на 50-100 метров, бегуны на 100-200 метров и бегуны на 200-400 метров. Из-за некоторой специфичности бега на каждой из спринтерских дистанций, соответственно и подготовка спринтера той или иной группы несколько разнится. Разумеется, что для бегунов первой группы первостепенной задачей является быстрый старт и стартовый разгон, второй группы – быстрый бег по дистанции и для третьей – скоростная выносливость. При этом, конечно не надо забывать каждой группе спринтеров развивать и совершенствовать и другие качества спринтера. Задачами подготовки на этом этапе будут: дальнейшее развитие физических качеств с учетом специфики своей специализации и применение большого арсенала упражнений на развитие быстроты и быстрой силы, совершенствование техники бега (но очень аккуратно), старта и финиша. Подготовка и участий в соревнованиях (применение правильной начальной и межстартовой разминки, психологическая подготовка, режим необходимого отдыха и т.д.). Важно чтоб перед каждым своим стартом спринтер был «свеженький», а не замученный тренировками или разминкой.
4. Этап спортивного совершенствования. Да, это этап дальнейшего развития спринтерских качеств, в том числе и психологических, повышение мастерства бега, старта и финиша, совершенствование подготовки к соревнованиям и участия в них. Совершенствование планирования тренировочного процесса и фактическая его реализация с учетом индивидуальных особенностей спринтера. Правильная постановка задач на подготовительный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Все планирование тренировок должно строиться в зависимости от времени участия в главном старте (стартах) сезона. При построении индивидуального плана необходимо построить его так, чтобы пик спортивной формы пришелся бы именно на эту дату (даты). На этом этапе развития каждый думающий тренер и его ученик спринтер должны уже уметь это делать. Соблюдение режимов труда, отдыха, сна, питания. Предсоревновательный и соревновательный периоды лучше проводить на сборах, где легче соблюдать все режимы и выполнять все плановые тренировки.
      Длительность каждого этапа у каждого будущего спринтера может быть разной в зависимости от возраста, когда человек пришел вообще в спорт, когда он пришел именно в легкую атлетику, какова его подготовленность и, конечно же, каковы его способности к спринту. Но независимо от ваших способностей помните, что не дарованные способности делают человека спринтером, а постоянный, правильный и упорный труд. Да, разумеется, что с определенными способностями достигнуть успехов легче, при условии, если их развивать дальше. Но спортивная история не раз доказывала нам, что и со средними способностями можно достигнуть высоких вершин в спорте, в том числе и спринте. И не верьте тем, кто утверждает что быстрота бега мало поддается развитию, ничуть, она поддается развитию так же как и все остальные физические качества, просто одни не знают как это делать, а другим проще тренировать способных, чтоб быстрее достичь с ними нужной цели, нежели мучиться с учеником со средними способностями. Поэтому, если Вы не имеете должных способностей к спринту, но хотите научиться быстро бегать, готовьтесь к тому, что Вам многое придется делать самому и быть упорным в достижении своей цели.
      Если Вы пришли в легкую атлетику в 7-10 лет, то продолжительность каждого из первых трех этапов может составлять 2-3 года, если в 11-13 лет, то 1,5-2 года, ну, а если позже, то 1-1,5 года. Пропускать какой-то этап или чрезмерно сокращать его во времени не рекомендуется. Всякое форсирование тренировочного процесса может, конечно, временно дать повышенный результат, но затем Вас будет ждать разочарование и все придется начинать сначала.

 Спринт – это совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на короткие дистанции. К этим беговым дисциплинам принято относить дистанции до 400 метров.

     Бег на короткие дистанции является самым древним видом легкоатлетических упражнений, входящих в современную легкую атлетику. Еще на античных олимпиадах атлеты соревновались в беге на один стадий (192,27 м). В наше время бег на короткие дистанции в соревнованиях стал проводиться впервые в Англии, и предпочтение было отдано дистанции 100 ярдов (91,4 м, 1860 г.).

     Бег является основой легкой атлетики. Он включается в программу всех известных нам соревнований по легкой атлетике. Кроме того, бег является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких, как прыжки в высоту, длину, с шестом, метание копья.

     Появившееся в 30-х гг. XX в. стартовые колодки позволили усовершенствовать технику старта. Долгое время пытались определить наилучшее положение колодок. К 1950г. распространение получил старт «пулей», когда колодки ставились близко друг к другу. Но сейчас повсеместно принят так называемый обычный старт, где передняя колодка ставится на расстоянии полутора ступней от линии старта, а задняя - на таком же расстоянии от передней.
     Существуют также различные способы финиширования. Например, американец Паддок совершал прыжок на ленточку. Другие предпочитали финиш «падением». Но наиболее актуальным является «бросок» плечом вперед.
С совершенствованием методики тренировки спринтеров появилось понятие о специальной, или скоростной, выносливости, т.е. умении поддерживать скорость на всей дистанции.

Олимпийские рекорды

Мужчины

100 м 9,84 Донован Бэйли (Канада) 1996
200 м 19,32 Майкл Джонсон (США) 1996
400 м 43,49 Майкл Джонсон (США) 1996

Женщины

100 м 10,62 Флоренс Гриффит-Джойнер (США) 1988
200 м 21,34 Флоренс Гриффит-Джойнер (США) 1988
400 м 48,25 Мари-Жозе Перек (Франция) 1996

     Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4х100 м и 4х400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

     Спринтерский бег входит составной частью в ряд видов легкой атлетики (все виды прыжков, многоборий и некоторые виды метаний), а также во многие виды спорта. Различные виды бега на короткие дистанции включены в нормативы комплекса ГТО всех ступеней.

принтерский бег является одной из популярных дисциплин соревнований по бегу и представляет собой преодоление дистанций от 60 до 400 метров. Популярность спринта обуславливается его динамичностью, высокими скоростями на всем протяжении дистанции и острой, напряженной борьбой. К разновидностям спринтерского бега можно отнести также эстафету в различных вариантах – 4 по 100 или 4 по 200 метров и бег с барьерами до 400 метров.