АДМИНИСТРАЦИЯ КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«АВАНГАРД»

Методические рекомендации

**«Особенности работы тренера по лёгкой атлетике с группами начальной подготовки 1-3 года»**

Разработал:

Тренер – Белкина Н.В.

Коломенский г.о.

2018

**ВВЕДЕНИЕ В ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ**

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих видов многоборья. В общеобразовательной школе легкая атлетика представлена такими видами как – ходьба, бег (на короткие, средние, длинные дистанции; эстафетный бег; кроссовый бег), прыжки (в высоту, длину), метания (малого мяча, гранаты, толкание ядра). Регулярные занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры общеобразовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих видов спорта. Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Доступность, относительная простата упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

**Введение в методику.**  
Работа с группами 1-3 года обучения в корне отличается от тренировки взрослых спортсменов. Это основополагающий принцип, который необходимо всегда помнить и учитывать молодым коллегам. На практике тренеры увлекаются погоней за высокими результатами, применяя быстродействующие средства и методы, используемые в тренировке спортсмена старшего разряда.

Обучение технике проходит монотонно и неинтересно, подробно останавливаясь на мелких деталях. Правильно построить тренировочный процесс можно только с учётом возрастных особенностей и основных закономерностей развития детского организма. Так, у детей интенсивно растут скелет и мускулатура, но идёт отставание сердечнососудистой (СС) и дыхательной систем (ДС). Кости и мышцы ещё хрупкие и слабые. Устойчивость внимания недостаточна, дети часто отвлекаются, им свойственна высокая эмоциональность.

Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения. Статические усилия сопровождаются быстрым утомлением. Большие по объёму нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Необходимо избегать резких толчков во время приземления, неравномерных нагрузок на правую и левую ноги, общих больших перегрузок. Эти упражнения могут вызывать смещение костей таза, неправильное их сращение, привести к плоскостопию, нарушению осанки. Ограничена у детей и способность работать «в долг». При мышечной нагрузке наблюдается большая напряжённость функций СС и ДС, высокая кислородная стоимость работы. Всё это необходимо учитывать в работе с детьми.

Особенности обучения в группах 1-3 года.  
Дети зачисляются в спортивную школу в 9лет. Задачами этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными навыками, создание предпосылок для роста результатов в старшем возрасте.   
Дети тренируются 3-4 раза в неделю по 1.5 часа. В этом возрасте почти всё время приходится на закладку фундамента разносторонней подготовки, развития физических качеств, необходимых для узкой специализации в будущем. Можно развивать почти все качества и обучать всем движениям, необходимо освоить так называемую «школу движений», предлагая спортсмену различные варианты выполнения упражнений. Всё это будет служить залогом дальнейших успехов спортсмена и позволит избежать спада или застоя результатов.

Основными средствами на этом этапе подготовки являются бег, прыжки, метания, а так же элементы борьбы, гимнастики, плавания, катание на лыжах, санках, коньках, спортивные и подвижные игры, умелое сочетание занятий в зале и на воздухе. Чем моложе атлеты, тем разностороннее должны быть средства подготовки.

В младшем школьном возрасте развитие одного качества положительно влияет на рост показателей других физических качеств (т.е. развивая быстроту и силу, мы повышаем скоростно-силовые качества). Необходимо исключить в этом возрасте «острые» специализированные упражнения (спрыгивания, штанга, бег на время в большом объёме), которые приводят к резкому повышению результатов, но в дальнейшем становятся малоэффективными, не дают необходимых сдвигов в организме. Надо устраивать небольшие соревнования под девизом: «Сколько движений в твоей кладовой», стимулировать детей, придумывая новые движения. Имея за плечами большой запас двигательного опыта, новичок в дальнейшем быстро овладевает спортивной техникой, т.к. в каждом движении встречаются ранее известные или похожие элементы.

В работе с детьми нельзя долго «засиживаться» на выполнении упражнения, т.к. автоматизация сейчас отрицательно сказывается в дальнейшем. Лучше идти путём развития координации. Для этого выполняются упражнения в необычных условиях, с изменением исходного положения, со сменой способов выполнения, отталкиваясь левой и правой ногой, с правой и левой стороны, прыжки с места спиной вперёд, боком, выполнение упражнений в фазе полёта и т.д

При развитии физических качеств и навыков юных атлетов применяют следующие методы: равномерный, повторный, круговой, игровой и соревновательный, метод контрольных упражнений. Тренер должен знать, что в отличие от взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна лежать игра. Более квалифицированный тренер умеет любую тренировку или большую её часть превратить в игру. Например, нудный длительный бег можно сделать интересным, разработав сценарий, по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направление, скорость и характер бега. А укреплять основные группы мышц лучше не посредством однообразного повторения одного и того же упражнения, а с помощью эстафет. Например, в наклоне перекатываем мяч клюшкой или ракеткой – для мышц спины. Для укрепления мышц ног можно выйти кататься на санках с горы – дети даже не заметят, как преодолеют большую работу, и на следующий день у них будут слегка болеть ноги. А укреплять стопу можно катанием на коньках. Тренировки не должны повторяться, иначе они наскучат, необходимо огромное разнообразие, высокая эмоциональность.

Применение соревновательного метода позволяет приучить детей к соперничеству, воспитывает силу воли, трудолюбие, характер. Соревноваться можно в любом виде: в прыжках, в беге, в метаниях – кто больше попадёт в цель, кто дальше пройдёт на руках, подтянется большее количество раз.  
Чтобы повысить эффективность тренировочного процесса, необходимо учитывать сенситивные периоды, когда прирост физических качеств происходит особенно интенсивно. Специфически направленное воздействие в этот период вызывает стойкий морфологический и функциональный сдвиг. Учитывать наивысшие показатели прироста отдельных физических качеств и является задачей тренера. По данным различных авторов наиболее эффективно развивать быстроту движений в 8-11 лет; скоростно-силовые качества в 9-10 лет, 12-14 и 14-17 лет; абсолютная сила в 14-17 лет. Выносливость: общая -9-11 лет и 15-18 лет; скоростная (спринтерская) выносливость 15-17; быстрота реакции 9-11 лет и 13-14 лет; координация -8-11 лет; подвижность в суставах - 9-13 лет. Если упустить эти периоды в тренировке, то мы затрудним развитие этих качеств в дальнейшем. Наиболее эффективными средствами развития быстроты являются подвижные и спортивные игры, эстафеты, быстрый бег (в небольших объёмах), прыжки и прыжковые упражнения, метание камней и лёгких предметов, и вообще все упражнения, выполняемые в быстром темпе. Выполнять упражнения на быстроту нужно в начале основной части занятий, когда организм не утомлён. Упражнения скоростно-силового характера должны даваться часто, но понемногу, с чередованием активного отдыха. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического характера. Упражнения на силу должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключающими натуживание. У детей отстают в развитии мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног. Целенаправленно на эти группы мышц можно воздействовать с помощью круговой тренировки  
Особенности обучения техническим видам лёгкой атлетики.  
Важной задачей на этом этапе является обучение основам рациональной техники, создание «школы движений». Главным является не отработка индивидуальных деталей техники, овладение основой движения. Внимание детей 9-12 лет развито ещё слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядным пособием и оценивается тренером. Дети быстро устают от монотонности, они предпочитают быструю смену упражнений. Поэтому безрезультатно долго «засиживаться» на одном упражнении или виде. Чтобы обучение проходило эмоционально используем игровую обстановку. Например, при обучении метанию, показать основной элемент и сказать: «Кто будет правильно выполнять упражнение – будет попадать в цель» (наметить круг). В этом возрасте нужно не оттачивать технику, а указывать только на общие ошибки. Для того, чтобы обучение проходило наиболее эффективно и в кратчайшие сроки, необходимо владеть техникой обучения. Кроме того, нужно знать, что есть дети, которые буквально на лету схватывают новые движения, а другие с большим трудом, при большом числе повторений. Чтобы ученик с первого занятия включился в работу, нужно давать задания по силам: от простого движения до разнообразных придуманных вариантов. Чтобы обучение проходило интересно необходимо использовать в объяснениях и словесных заданиях яркие образные сравнения, броские, поражающие воображение примеры. Зачастую, ученику, которому в течении длительного времени не удавалось исправить ошибку в технике выполнения упражнения после одного-двух «магических» слов удаётся выполнить разучиваемое движение совершенно правильно.  
Дополнения образными выражениями помогают подойти к спортсменам индивидуально, быстрее и качественно освоить движение. Например, отталкивание в беге должно быть таким быстрым, как будто вы отдёргиваете палец от раскалённой сковороды. Прогнуться над планкой так, как будто вас укололи иголкой в поясницу.  
Наибольшего эффекта образное описание техники достигает тогда, когда новое движение сравнивается с движениями, знакомыми ученикам из жизни, с трудовыми, бытовыми действиями, с движениями из других видов спорта. Пользуясь имеющимся запасом двигательных навыков, необходимо опираться на эффект положительного переноса навыка, что способствует быстрому обучению новому движению или исправлению ошибок. Для исправления одной ошибки тренеру необходимо иметь 3-4 выражения, если не помогает одно, он применяет другое, третье, чтобы смысл замечания всё же дошёл до ученика. Иногда желаемый вариант лучше выполняется после контрастно - противоположного. Чтобы в беге добиться «свободы», необходимо предложить бежать напряжённо, включать в работу большее количество мышц.  
Широко следует использовать образы-рисунки, чёртики, человечки, символы и схемы. Давая словесные задания новичкам лучше всего не останавливаться на деталях, описать упражнение и чётко определить, что необходимо делать в нескольких главных звеньях. Постукивание или вокальное сопровождение ритма заданного движения дают гораздо больше, чем два дня объяснений. Целесообразно для обучения использовать специально создаваемые ситуации, которые заставляют спортсменов выполнять упражнения правильно. Создавать такие ситуации можно целой системой средств: всевозможными ограничителями, указателями, запретами, ориентирами. Например, спортсмен, прыгая в длину с разбега, опаздывает с толчком, «проскакивая» его с ходу. Немедленно нужно применить угрозу, поставив барьер на 1-1.5 метра за толчком. Прыгун сразу увеличивает силу толчка, но он получается стопорящим, скорость падает и спортсмена в полёте вращает вперёд. Теперь нужно поставить второе препятствие в 1.5 метрах до приземления. Это вынуждает спортсмена увеличить скорость разбега, производить мощное отталкивание, как бы «вбегая в полёт». Движения спортсмена были предопределены специально созданной ситуацией, и он вынужден выполнять его правильно. Поэтому, если тренер будет подходить к своей работе творчески, с изюминкой, будут расти результаты, будет и взаимное удовлетворение тренера и учеников от проделанной работы.

**Развитие необходимых качеств.**

**Развитие силы легкоатлета:**

Сила и ее проявление в различных видах легкой атлетики. Сила,

абсолютная и относительная. Методы развития силы средствами

легкоатлетических упражнений. Проявление силы в ускорении тела, снаряда. Построение силовой тренировки. Особенности силовой подготовки в различных циклах тренировки. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций.

Конкретные примеры проявления силы, ее значение в различных видах

легкой атлетики. Методика составления комплексов упражнений на развитие

силы для легкоатлетов различных специализаций.

Силовые упражнения на различных этапах многолетней подготовки легкоатлета. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса

отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, определяющие уровень развития силовых качеств.

**Развитие быстроты:**

Качества быстроты, ее виды. Проявление быстроты в различных видах

легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота» и техника движения. Частота

движений. «Скоростной барьер» испособы его преодоления. Методы развития

быстроты. Скоростно-силовая подготовка. Скоростная подготовка. Конкретные примеры проявления быстроты, ее значение в различных видах легкой атлетики. Частные методики развития силы и быстроты. Комплексы упражнений для развития быстроты у легкоатлетов различных специализаций.

Упражнения для развития быстроты на различных этапах многолетней подготовки и в годичном цикле. Тесты, определяющие уровень развития

быстроты. Составление комплексов упражнений для развития быстроты на различных этапах многолетней подготовки.

**Развитие выносливости:**

Определение выносливости и ее проявление в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения. Виды выносливости: общая и

специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость. Методы

развития выносливости в различных видах легкой атлетики. Методы развития выносливости в беговых видах. Методика развития выносливости у юных легкоатлетов.

Конкретные примеры проявления различных видов выносливости в легкой атлетике. Составление комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной и силовой выносливости. Круговой метод тренировки.

Развитие выносливости у легкоатлетов различных специализаций в многолетней подготовке и в годичном цикле. Тенденции ее развития. Тесты для оценки уровня общей и специальной выносливости.

**Развитие гибкости и координации:**

Определение понятий. Гибкость и ее проявление в видах легкой атлетики. Методика развития гибкости. Место упражнений «на гибкость» в тренировочном занятии. Ловкость и координация. Методы развития ловкости и координации. Значение этих качеств для достижения успеха в видах легкой атлетики. Место упражнений для развития ловкости и координации в уроке. Развитие ловкости и координации в детском возрасте. Оценка уровня развития гибкости, ловкости и координации. Составление комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости и координации с учетом вида легкой атлетики, возраста и уровня подготовленности занимающихся. Развитие гибкости в многолетней подготовке и в годичном цикле. Объем и интенсивность. Индивидуальные особенности. Развитие координации и ловкости в многолетней подготовке и годичном цикле. Связь уровня развития координации успешного овладения техникой.

Литература:  
1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.  
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. - Москва: Физкультура и спорт, 1985.  
3. Болотников П. Книга легкоатлета (прошлое и настоящее «королевы спорта»). – Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 384 с.  
4. Делавье Ф. Анатомия физических упражнений – Москва: Астель, 2000.- 310 с.  
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для ВУЗов. – Москва: Академия, 2008. – 464 с.

6. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2003. – 200 с.: ил.