АДМИНИСТРАЦИЯ КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«АВАНГАРД»

Методическая разработка

**«Легкая атлетика. Опыт работы.»**

Разработал:

Тренер: Журавский Г.А.

Маслов А.М.

Коломенский г.о.

 2018

“Чтобы цветок рос, его не надо тянуть вверх руками, а надо поливать его, рыхлить землю, оберегать от ветра и бурь!”

Такое бережное отношение привил мне первый тренер В.Ф.Селезнев. На всем протяжении своего творческого пути мне посчастливилось окончить Центральную Школу Тренеров РСФСР – в 1968 году, Коломенский пед. Институт в 1973 году, Высшую школу тренеров в 1985 году. Подготовить с единомышленниками 17 мастеров спорта, из них -11 членов сборной СССР и России.

Наибольших успехов достигли бегуны на 400 м с барьерами.

“Чем больше я познаю, тем больше узнаю, что мало знаю”, поэтому занимаюсь самообразованием.

В данной работе будут затронуты следующие вопросы:

1-Отбор для занятий легкоатлетикой

2-Широкое использование разносторонней подготовки

3-Этап начальной подготовки – базовой

4-Этап углубленной подготовки

5-Этап спортивного совершенствования мастерства

1. Итак, отбор. После сдачи нормативов по Федеральному стандарту по легкой атлетике на первое место ставим оценку качества личности; силу воли, антропометрические данные, функциональные способности, силовые качества

 Тесты самые простые:

А) кто пробежит больше метров без остановки, без учета времени

Б) прыжок в длину с места:5-й с места,

В) бег 30-60м

Г) бег 2 раза по 300метров через одну минуту отдыха

Д) гибкость: наклон вперед, мостик, шпагаты

Е) подтягивание у мальчиков, отжимания у девочек

Ж) «игривость» в подвижных играх, эстафетах

Мне всегда нравились волевые, «игривые» дети. Поэтому, им отдавалось большее предпочтение.

Следуя этому принципу, были отобраны впоследствии дети в спортивный класс, которые на всесоюзных соревнованиях в лагере “Артек” занял второе место.

В общей сумме проводилось до 13-20 упражнений различной направленности.

1. На стадии разносторонней подготовки с юными легкоатлетами нами проводятся занятия, с целью увлечения их к регулярным тренировкам.

Не буду перечислять все упражнения, применяемые в тренировочном процессе на этом этапе, но хочу заметить, что большая доля времени отводится соревновательному методу в игровой форме, где проявляются и формируются все личностные и физические качества. Это 20-40 видов: легкоатлетических, акробатических, силовых и т.п.

Победители по наименьшей сумме очков награждаются призами.

Как правило, на этапе этих соревновании никто ни болеет, ни опаздывает на тренировки.

1. Этап начальной подготовки специализации приходится на учащихся 8-9х классов.

К этому периоду времени они уже освоили, в целом, все виды легкой атлетики, и мы приступаем к совершенствованию технического мастерства в избранном виде легкой атлетики.

У некоторых появляется недоумения – «поздно ведь». Вовсе нет, и вот почему. Когда мы начинам много учить детей расчлененным методом, то очень часто получаем обратный эффект, которые выражается в утрированном исполнении целостного упражнения. А это связано с недостаточной физической подготовленностью в ранний период тренировок, где он имел место. Тем более барьерный бег - где есть лимитирующее звено - сам барьер.

Поэтому считаю, что техническую подготовку определяет физическая подготовленность.

 В возрасте 14-15 лет физическое и психическое состояние спортсменов позволяет восполнять большой объем тренировочной нагрузки с высокой интенсивностью.

Легкоатлеты более осознанно подходят к выполнению упражнения расчлененным методом и добиваются хороших показателей. По этому, на данном этапе закладывается фундамент спортивного мастерства барьериста, да и не только.

Пример: Скобел Александра - стала членом сборной юношеской России в прыжках тройным и выступала на юношеских Олимпийских Играх в Тбилиси. Здесь применяется большое количество и в большом объеме имитационных упражнений.

Однако, забегая вперед, скажу, что при освоении имитационных упражнений надо помнить о скорости, технике, ритме, которые взаимосвязаны.

Поэтому нельзя долгое время уделять только одному из этих разделов.

Для освоения маха на барьер, переноса толчковой ноги через барьер, перехода через барьеры мной подобраны и разработаны имитационные упражнения, которые объединены в комплексы. На тренировочном занятии провожу объяснения с указанием, на что в большой степени сделать акцент - обратить внимание на быстроту; амплитуду и позу.

Хорошим показателем освоения махового движения на барьер является перенос маховой ноги через барьер за 10 секунд 20-22 раза стоя сбоку барьера (с торца).

Толчковой ноги, не отрывая пятку 16-18 раз.

При обучении переходу через барьер нужно поднять бедро маховой ноги, затем выпрямить ее в коленном суставе и опустить загребающим движением за барьер на задние шипы, стоя лицом к барьеру (высота зависит от подготовленности и роста спортсмена). На сходе через барьер-голень толчковой ноги не должна выходить вперед за проекцию коленного сустава.

Это основное условие схода с барьера и начало первого бегового шага-цикла.

На этом этапе барьеристы выполняют специальные упражнения в беге через середину, с боку в небольшом объеме. Спортсменам предлагается пробежать от одного до двенадцати барьеров с укороченной расстановкой между барьерами (30-34 метра).

Необходимо обучать бегу на левую и правую атакующие ноги (маховые). Для этого применяются упражнения в ходьбе и беге с боку, через середину барьера на обе ноги.

Однако, педагогическая установка одна - либо ритм, либо акцентировать внимание на маховую ногу, или толчковую, или же время пробегания отрезка.

На этом этапе спортивный результат зависит от комплексной подготовки; чем она выше, тем выше результат.

На этапе углубленной специализации первый разряд - МС значения имитационных упражнений играет меньшую роль. Поэтому в большей степени применяются специальные упражнения в движении. Высокая эффективность их определяется возможностью, прежде всего, более избирательно развивать те или иные группы мышц. Учиться проявлять силу, быстроту в отдельных движениях, достигать большей подвижности суставов.

Кроме этого, выполнение данных упражнений требует относительно меньших затрат энергии, как физической так и психической, что позволяет увеличить число их повторений.

Основной критерий эффективной техники барьерного бега является постановка толчковой ноги перед барьером и постановка маховой ноги за барьером (сход с барьера).Кроме того, время пробегания дистанции с барьерами и без барьеров(400м) должно быть не более 2,3,4-х секунд. Наиболее эффективным стилем бега считаю набегание на последних двух шагах быстрее, перед барьером, что обуславливает на сходе более высокую скорость бега и правильный ритм, где выполнение, первого бегового шага и двух предыдущих примерно равны по времени во время фазы опоры.

Практический опыт работы, практические наблюдения позволяют мне определить пассивную постановку маховой и толчковой ног перед барьером большинство спортсменов, включаю МСМК, что не позволяет сделать в дальнейшем быстрый мах на барьер и постановку маховой ноги за барьер близко к проекции ОЦМ. Так же разработаны специальные упражнения, позволяющие ликвидировать эти ошибки.

На данном этапе спортивного совершенствования необходимо пробегание различных отрезков барьерной дистанции на высокой скорости, где одновременно совершенствуется техника бега в условиях прогрессирующего утомления.

Спортсменам необходимо давать указания, чтобы они меньше времени тратили на опорные фазы бегового шага, а так же чрезмерно не разводили бедра во время бега по дистанции.

Для спортивного совершенствования обеспечение бега между барьером в 15-17 беговых шагов необходимо определенная сила мышц ног.

Мы применяем на этом этапе прыжковые упражнения с места, с разбега- 10 ой 15 ой 17 ой через барьеры расставленные на расстоянии соответственно 30-37 метров; Прыжки в глубину, выпрыгивание с гирей, прыжковые бег на отрезках 100-200 метров широкими шагами.

Для совершенствования скоростной выносливости –непосредственно барьерный бег - повторно от 3х-11ти барьеров с интервалами отдыха, сокращая от 5 до 1 минуты.

При совершенствовании ритма барьерного бега, повторные пробежки с обязательном выполнением указанного количества беговых шагов, а когда этого добились, то и время пробегания.

По научным данным - факторный анализ (коэффициент корреляции).

МС- 49% спринт и барьерный бег 100-110 метров.

 34% кросс;13% основная дистанция

КМС- 41% основная дистанция-расстановка

 26% нестандартная дистанция

 12,5% спринт и бег на 100-110 м с барьерами

 8% кросс

1 разряд- 35% спринт и барьерный бег

 30% нестандартная расстановка

 12% стандартная расстановка

 9% кросс

На мой взгляд, высокая корреляция с прыжками в длину; тройным в высоту. Что мы и применяем.

Что касается тренировочного процесса, то в осенне-зимний период начинаем занятия 3-4 раза в неделю в спортивном зале: традиционна и нетрадиционная разминка в зале 8х14 играем в стрит бол, затем занятия продолжаются на улице: по дороге, бег по снегу, по глубокому снегу, прыжки. Возвращаемся в спортзал, выполняем комплекс упражнений силового характера, на гибкость, 2 раза в неделю тренировки проводим в манеже. Выполняем барьерную работу.

В летний соревновательный период тренируемся на стадионе.

Хочется подчеркнуть: достижение советских времен, были основаны на хорошем учебно-тренировочном процессе, благодаря сборам до 300 дней в году, материальном благополучии спортсменов(числились на производствах, в армии), обеспечении спортивной формой, практической и научно-обоснованной классификацией. В настоящее время классификация необоснованно завышена в таких видах спорта как бег на 400 метров с барьерами.

29 июля 2017 года на Чемпионате России в финале у женщин всего 5 человек пробежали по мастерам, в тройном прыжке у женщин на Первенстве России среди юниорок только трое прыгнули по КМС, а ведь формирование групп в спортивных школах ССМ по КМС и МС. Формирование команд на соревнованиях зачастую склоняются на классификацию, а не на достижение(занятое место) .

Считаю выявленные мною перекосы, вредят развитию легкой атлетики в России.

Надо исправлять ситуацию.