Методика подготовки юных легкоатлетов в ДЮСШ тренера-преподавателя Канаева В.Н.

Спортивная тренировка – сложный творческий педагогический процесс, предусматривающий улучшение всесторонней физической подготовки занимающихся, развитие у них важных физических и морально-волевых качеств, овладение рациональной спортивной техникой и на этой основе достижение высоких спортивно-технических результатов.

В основе своей работы с детьми лежит многолетний учебный план с конкретными задачами на каждый год обучения. С набора учебных групп и их комплектования я ставлю для себя следующие задачи:

1. Привить любовь к занятиям легкой атлетикой и приучить детей к регулярному тренировочному режиму с трехразовыми занятиями в неделю.
2. Расширить двигательные возможности учащихся, совершенствовать их физическое развитие средствами общей физической подготовки (ОФП)

Задачей спортивной подготовки на этот период является – обучение основам техники бега. Большая роль отводится специальным беговым упражнениям (СБУ), ознакомление с техникой прыжков в высоту, барьерного бега, бросков и метаний набивного мяча.

Основным помощником в воспитании физических качеств являются спортивные игры – баскетбол и футбол. Быстрая смена игровых ситуаций помогает эмоционально воспринимать и усваивать нагрузки. В игре у ребят появляется азарт и проявляется в полной мере истинный характер каждого ученика.

На начальном этапе подготовки (9-12 лет) я составил для себя примерный план, который состоит из шести занятий, повторяющихся независимо от дней недели.

Первый день – обучение основам техники прыжков в высоту, специальные беговые упражнения,силовые упражнения для развития разных групп мышц, игры.

Второй день – обучение основам техники барьерного бега, пробегание коротких отрезков до 30 метров, прыжковые упражнения, игры.

Третий день – развитие гибкости, силовые упражнения, игры.

Четвертый день – специальные беговые упражнения, пробегание отрезков от100м до 200метров, игры.

Пятый день - обучение основам техники спринтерского бега, броски набивного мяча, игры.

Шестой день - кроссовый бег, специальные беговые упражнения, игры

На начальном этапе подготовки стараюсь выдерживать свой рабочий план, меняю только упражнения (от простых к более сложным) в зависимости от улучшения физической подготовленности учащихся.

В конце каждого года занимающиеся обязательно сдают переводные экзамены. В течение всего года участвуют в соревнованиях календарного плана легкой атлетики.

Пройдя предварительную начальную подготовку и, исходя от индивидуальных качеств занимающихся, с 13-14 лет начинаю более целенаправленную подготовку в учебно-тренировочных группах. Этот возраст в своем двигательном развитии характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности. Задачей этого этапа определяю создание предпосылок для совершенствования всех качеств, которые определяют спортивный результат: скоростных способностей, аэробной работоспособности, быстрой и взрывной силы; но при этом избегаю узкой специализации. Подготовка остается разносторонней: 50% занимают средства общей физической подготовки, 30% - средства специальной физической подготовки и 20% - средства, повышающие эмоциональность занятий.

Этап в учебно-тренировочных группах продолжается и в 15-17 лет, где тренировка становится более специализированной при продолжающейся всесторонней физической подготовке. Объем используемых средств распределяю следующим образом: 40%- средства общей физической подготовки; 40%- специальной физической подготовки и 20%- средства, повышающие эмоциональность занятий.

Весь этот этап учебно-тренировочных групп охватывает юношей и девушек среднего и старшего возраста в программе соревнований по легкой атлетике. Поэтому появляются обязательные соревнования областного масштаба, городского и отделений ДЮСШ. На основе этих соревнований и начинается годовое планирование тренировок, так и недельное. Применяю для этих групп блочную систему, особенностями которой являются:

1. Подготовка к зимнему и летнему соревновательным сезонам

а) зимний соревновательный сезон связан с выступлениями в соревнованиях в помещении, и пик соревнований приходится на конец декабря и весь январь.

б) летний соревновательный сезон приходится на конец апреля и весь май.

1. Разделяю каждый полугодичный цикл на 2-х недельные нагрузочные и недельные разгрузочные блоки подготовки.

В недельном микроцикле занимающиеся тренируются 5-6 занятий. Первое и второе занятия- целенаправленная подготовка. Третье занятие- игровой день, четвертое и пятое занятия- целенаправленная подготовка и шестое занятие- игровой день.

Этот блок(из 2-х и 1-ой недель)меняются по направлению к подводу соревнований зимой и летом. Направление выглядит так: Функционная→Силовая→Скоростно-силовая→Скоростная→Соревновательная.

Основная цель блочной системы заключается не только повышением уровня различных сторон подготовленности, но и в создании наиболее благоприятного фона для эффективной тренировочной работы в следующем по очереди направленности блока и полноценной реализации возрастающего уровня специальной физической подготовленности, в основном соревновательными упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период | Месяц | Неделя | Направленность блока |
| Подготовительный | СентябрьОктябрьНоябрь | 1-234-567-8910-111213-1415 | Втягивающий, функциональныйРазгрузочныйСиловойРазгрузочныйСкоростно-силовойРазгрузочныйСкоростнойРазгрузочныйПредсоревновательныйРазгрузочный |
| Зимний соревновательный | ДекабрьЯнварьФевраль | 16-171819-202122-2324 | ПредсоревновательныйРазгрузочныйУчастие в соревнованияхРазгрузочныйУчастие в соревнованияхРазгрузочный |
| Подготовительный | Март | 25-262728-2930 | Втягивающий, функциональныйРазгрузочныйСиловой и скоростно-силовойРазгрузочный |
| Летний соревновательный | АпрельМайИюнь | 31-323334-353637-3839 | СкоростнойРазгрузочныйСоревновательныйРазгрузочныйСоревновательныйРазгрузочный |
| Переходный | Июль | 40-46 | Активный отдых |
| Подготовительный | Август | 47-484950-5152 | Втягивающий, функциональныйРазгрузочныйВтягивающий, функциональныйРазгрузочный |

Занимаясь по этой системе многие мои воспитанники добивались успехов на областных соревнованиях, входили в состав сборной области, выступая на первенстве России. Из первого набора (1969г. рождения) хотелось отметить Раздрогину Елену и Суконщикова Игоря. Оба прошли в ДЮСШ оба этапа подготовки (начальный и учебно-тренировочный). Становились чемпионами первенств среди юношей и девушек среднего и старшего возраста, выполнив норматив I взрослого разряда. Игорь специализировался в беге на 60 метров, 100 метров, 200 метров, а Елена - на средних дистанциях. Выступали за сборную области. Пиком своей спортивной карьеры у Игоря стало выступление на чемпионате области в беге на 60 метров- 6,9 сек.(3 место) в 1987 году. Елена, пройдя подготовку в ДЮСШ, продолжила свою спортивную карьеру. Выступала за сборную России и выполнила норматив Мастера спорта международного класса в марафонском беге.

Из второго набора (1974 г. рождения) наиболее хороших результатов добился Перин Алексей на спринтерских дистанциях (60м и 100м), был многократным чемпионом области, выступал за сборную области по легкой атлетике. Лучший результат в беге на 60 метров – 6,9 сек, 100 метров – 11,0 сек.

Из третьего набора (1980-1981 г. рождения) наиболее успешно прошли оба этапа подготовки Карась Евгений (прыжки в высоту) и Канаев Александр (средние дистанции).

Карась Евгений в прыжках в высоту показал результат 190 см, Канаев Александр пробежал дистанцию 800 метров за 2.00,0 сек.

Из последнего набора(1993-1995 г.р.) Ваганова Анна(прыжки в высоту) и Шабалина Ольга(бег на 60 метров) стали призерами Первенства Приволжского федерального округа по легкой атлетике.

Воспитанники, занимаясь по этой системе, выигрывали Первенство области по легкой атлетике в различных видах более 130 раз.