Особенности подготовки легкоатлетов беговых дисциплин в условиях отсутствия специализированных помещений

Легкоатлетические манежи» г.Нюрба

«Беговые дорожки»

Закрытые

Открытые

коридоры

парк отдыха

НСОШ1 – 50 м

НСОШ2 – 65 м

Наша мечта - спортивный манеж

«Юность»

Наша «беговая дорожка»

Коридор школы

Длина – 65 м

1. Подготовка легкоатлетов

физическая

техническая

тактическая

теоретическая

морально-волевая

Физическая подготовка

ОФП

СФП

равномерное и гармоническое развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей.

развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства

развитие

силы

быстроты

выносливости

гибкости

повышение уровня координации движений

способности к расслаблению

.Физическая подготовка

- *проводится* ***ежедневно*** *и* ***систематически***

- ***упражнения на гибкость, быстроту, ловкость, для развития силы*** *включается в подготовительном периоде*

- ***специальные занятия*** *для совершенствования*:

силы проводят 2 раза в неделю
быстроты - 3-4 раза в неделю
гибкости - ежедневно
выносливости - 2-3 дня в неделю в форме кроссовой подготовки

Сила *необходима легкоатлету любой специализации.*

Средства силовой подготовки легкоатлетов :

- упражнения без снарядов
- упражнения на снарядах и с отягощениями
- штанга и тренажеры
- поднимание диска от штанги (или мешка с песком) положенного на колено согнутой ноги
- разнообразные прыжковые упражнения с отягощениями

Упражнения
без снарядов

Быстрота

- *качество, которое лежит в основе большинства легкоатлетических упражнений.*

Средства для развития быстроты:

- **бег** на коротких отрезках с максимальной скоростью
- **упражнения** с большой частотой движений
- **упражнения** спортивной игры

Для проявления быстроты очень важны:

- хорошая **координация движений**
- **сила и эластичность** мышц
- **уметь выполнить** движения мощно, но без лишнего напряжения
- средства и методы, направленные на **преодоление скоростного барьера** (необходимы упражнения в облегченных условиях, бег по уклону)

Бег на ускорение

Низкий старт

Упражнения на скоростные качества

Выносливость

- *это способность человека выполнять длительную работу малой и средней интенсивности*

Общую выносливость развивают обычно в период подготовки

Специальную выносливость развивают преимущественно на весеннем этапе подготовительного периода и в соревновательный период.

Средства повышения выносливости:

- **бег** на средние и длинные дистанции
- **систематическое и многократное выполнение** специальных упражнений и основного легкоатлетического упражнения

Упражнение «Много скоки»

Гибкость

– качество, зависящее от подвижности в суставах, эластичности связок, сухожилий и мышц

От подвижности в суставах зависит возможность выполнять движения с более широкой амплитудой, успешно осваивать технику бега

Средства повышения гибкости :

- **гибкость** развивается в процессе ОФП
- **упражнения,** которые выполняются с постепенным увеличением амплитуды, количества повторений и скорости движений.

Упражнения на гибкость

Упражнения на растяжку

Тактическая подготовка

- **Научить:**
  - *вести спортивную борьбу на соревнованиях*
  - *правильно оценивать свои возможности и возможности противника*
  - *умело приспосабливаться к соревновательным условиям и использовать их для победы*

- **В основе тактического мастерства лежит**
  - *хорошее владение техникой*
  - *сильная воля*
  - *высокий уровень развития физических качеств*

- **Знания для тактических действий приобретают путем:**
  - *чтения специальной литературы*
  - *наблюдения за опытными спортсменами*
  - *просмотра кинофильмов*
  - *участия в соревнованиях*

Теоретическая подготовка

знание основ
обучения и тренировки

умение
планировать тренировку

знание правил
судейства соревнований

умение
оказывать
первую медицинскую
помощь

Морально-волевая подготовка

Воля воспитывается:

- в процессе преодоления трудностей
(занятия в дождь, бег на тяжелом грунте)
- в умении преодолевать усталость
- в соревнованиях

Средства воспитания морально-волевых качеств:

- *включение элементов соревнований в тренировочные занятия (занятия "кто выше", "кто дальше", "кто быстрее«)*
- *регулярное проведение эстафет, простейших соревнований по элементам физической подготовки*
- *командные соревнования, где спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за команду*

Упражнения спортивной игры

2.Тренировка в условиях отсутствия специализированных помещений

Наша «беговая дорожка»

Коридор школы

Длина – 65 м

Наша мечта - спортивный манеж

«Юность»

Упражнение «Многоскоки»

Низкий старт

Бег на ускорение

Упражнения на скоростные качества

Выработка техники бега

Упражнения на гибкость

Упражнения на растяжку

Средства силовой подготовки

Упражнения спортивной игры