

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ЛЕГКА АТЛЕТИКА

1. Загальні положення

Умови зарахування до груп спортивного вдосконалювання: відсутність медичних протипоказань до фізичних навантажень (визначається за підсумками диспансеризації); мотивація до подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки (оцінюється з урахуванням педагогічних спостережень тренера, а також у ході його співбесід із спортсменом та батьками); сприятлива вікова динаміка спортивних результатів, (незначні відхилення від якої не перешкоджають прийому легкоатлета до груп спортивного вдосконалювання).

Для груп спортивного удосконалення та підвищення спортивної майстерності основна мета створення передумов для спортивної майстерності та досягнення вищих спортивних результатів.

Основні задачі:

1. Збільшення об'єму СФП, особливо силової підготовки.
2. Удосконалення техніки обраного та суміжного виду легкої атлетики.
3. Виховання вміння аналізувати, самостійності та активності.
4. Набуття змагального досвіду.
5. Значне підвищення інтенсивності тренувань.
6. Звуження засобів підготовки.
7. Відповідність рухового потенціалу і технічної майстерності.

Найважливіший принцип підготовки - створення всіх необхідних передумов для наступної ефективної підготовки до найвищих досягнень, не вичерпуючи резервів для ускладнювання процесу підготовки у групах вищої спортивної майстерності.

До груп вищої спортивної майстерності входять спортсмени, що досягли високих результатів на чемпіонатах країни та за її межами та за своїми потенціальними можливостями можуть це зробити у майбутньому.

Орієнтовна кількість годин навантаження у тиждень 27, за семестр 405.

2. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка у групах спортивного удосконалення в основному полягає в ознайомленні спортсмена із закономірностями формування спортивної форми, особливостями підготовки до змагань, грамотним веденням обліку проробленої роботи, використанням засобів відновлення.

В групах вищої спортивної майстерності теоретична підготовка передбачає: розбір і аналіз окремих методичних статей, участь спортсменів у плануванні та аналізі тренування, розбір кінограм, а також перегляд, розбір техніки і тактики спортсменів на змаганнях.

В процесі теоретичної підготовки необхідно дати наукове обґрунтування і аналіз техніки й тактики в обраному виді легкої атлетики, ознайомити легкоатлетів з методикою навчання спортивній техніці й шляхами її удосконалення, розкрити систему спортивного тренування та його загальні основи.

Управління процесом спортивного тренування на етапі вищої спортивної майстерності повинно виконуватися і самим спортсменом. Це потребує розуміння процесів, що відбуваються в організмі під впливом тренування, вивчення основ анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки. Крім того, спортсмени повинні бути ознайомлені з основами лікарського контролю, самоконтролю, а також травмизму і його профілактики в обраному виді легкої атлетики.

3. Фізична підготовка

Головне завдання фізичної підготовки - створення всіх необхідних передумов для досягнення на наступному етапі індивідуального максимуму рівня спеціальної фізичної підготовленості. Набагато збільшується частка спеціально-підготовчих і змагальних вправ, а загально-підготовчих суттєво скорочується.

Загальна фізична підготовка

Засобами загальної фізичної підготовки є підготовчі та загально-розвиваючі вправи, які застосовуються вибірково протягом всього річного циклу. Найбільший об'єм засобів ЗФП припадає на підготовчий період.

Для досягнення високого рівня ЗФП використовуються: метод довготривалої дії («до відмови»); повторний метод; метод контрольного тестування; ігровий метод; круговий метод.

Розвиток швидкості. Швидкість виховується за допомогою різноманітних рухових задач, успішність вирішення яких визначається мінімальним часом виконання рухових дій.

Вправи для розвитку та удосконалення швидкості:

1. Прискорення на короткі відрізки.
2. Біг по нанесеним відміткам.
3. Біг під уклон.
4. Біг на місці с опорою (максимальна частота рухів)
5. Рухливі ігри для розвитку швидкості спортивні ігри.

Розвиток сили. Силові здібності виражаються м'язовим напруженням, які проявляються в динамічних і статичних режимах роботи: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Вправи для розвитку та удосконалення сили:

1. Статичні вправи з власною вагою.
2. Вправи з набивними м'ячами.
3. Стрибкові вправи.
4. Вправи з партнером: присідання с партнером на плечах, вправи з подоланням спротиву партнера і т.д.
5. Вправи з амортизаторами.
6. Вправи з обтяженнями.
7. Вправи на атлетичних тренажерах.

Розвиток витривалості. Загальна витривалість розвивається шляхом виконання тривалої роботи з оптимальною функціональною активністю основних життєзабезпечуючих органів и структур організму.

Вправи для розвитку та удосконалення витривалості:

1. Біг з помірною швидкістю по пересічній місцевості.
2. Лижна підготовка.
3. Плавання.
4. Рухливі та спортивні ігри (20-60хв).

Розвиток гнучкості. Гнучкість розвивається шляхом виконання вправ на розтягування, які можуть бути динамічного і статичного характеру.

Вправи для розвитку та удосконалення гнучкості:

1. Гімнастичні вправи: з амортизаторами, гімнастичною палкою.
2. Вправи з максимальною амплітудою рухів (махи, випади, наклони, сіди, викрути, шпагати).
3. Акробатичні вправи.

Розвиток спритності. Спритність виховується шляхом виконання фізичних вправ і рухових задач, що потребують постійної зміни структури рухових дій.

Вправи для розвитку та удосконалення спритності:

1. Човниковий біг 3 x 10 м.
2. Гімнастичні і акробатичні вправи: стійки, стрибки через скакалку, перекати, перекиди та ін.
3. Рухливі та спортивні ігри. Естафети.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка – направлена на виховання фізичних якостей, що забезпечують розвиток тих рухових здібностей, які найбільше необхідні для конкретного виду легкої атлетики.

В спеціальній фізичній підготовці використовують вправи:

Спринт

- для розвитку швидкості реакцій і рухів;
- для розвитку частоти рухів;
- для розвитку швидкості бігу;
- для розвитку швидкісної витривалості;
- для розвитку спеціальної сили.

Стрибки (довжина, потрійний, висота, жердина)

- для розвитку ритмічної структури стрибка;
- для розвитку вибухової сили;
- для розвитку швидкості бігу;
- для розвитку швидкісної витривалості;
- для розвитку спеціальної гнучкості;
- для розвитку стрибкової витривалості;
- для розвитку спеціальної спритності та координації;
- силові вправи махової дії;
- силові вправи спеціальної дії.

Бар'єрний біг

- для розвитку швидкості бігу;
- для розвитку спеціальної гнучкості;
- для розвитку спеціальної спритності та координації;

- для розвитку темпу и ритму бар'єрного бігу;
- для розвитку швидкісної витривалості;
- для спеціальної сили.

Метання списа

- для розвитку вибухової сили;
- для розвитку швидкості бігу;
- для розвитку ритмічної структури розбігу;
- для розвитку спеціальної витривалості;
- для розвитку спеціальної гнучкості;
- для розвитку спеціальної спритності та координації.

Метання диска

- для розвитку вибухової сили;
- для розвитку швидкості бігу;
- для розвитку спеціальної витривалості;
- для розвитку спеціальної гнучкості;
- для розвитку спеціальної спритності та координації.

Штовхання ядра

- для розвитку вибухової сили;
- для розвитку швидкості реакції та рухів;
- для розвитку спеціальної витривалості;
- для розвитку спеціальної спритності та координації.

Середні та довгі дистанції

- спеціальна витривалість;
- для розвитку темпу бігу.

Багатоборство – використовуються всі вищезазначені вправи.

4. Технічна підготовка

У групах спортивного удосконалення технічна підготовка в основному спрямована на удосконалення техніки обраного виду легкої атлетики.

Техніка бігу, стрибків і метань повинна бути раціональною з позиції біомеханіки (напрямок, амплітуда, швидкість, прискорення та уповільнення окремих ланок, інерція, темп, ритм, напруження і скорочення м'язів, зусиль і т.д.), найбільш доцільною за проявом легкоатлетом сили м'язів, швидкості рухів, витривалості, рухливості в суглобах, оптимальною за функціями психічної сфери. При дотриманні загальних закономірностей кінематичної структури рухів і динамічних характеристик, слід враховувати індивідуальні анатомо-морфологічні особливості кожного спортсмена. Головним критерієм якісної техніки є ефективність та економічність.

Технічна підготовка у групах спортивної майстерності багато в чому пов'язана із запровадженням методів, що дозволяють об'єктивно оцінити структуру рухів, в основі яких використання кіно- та відеотехніки, точних методів вивчення динамічної та кінематичної структури рухів.

5. Тактична підготовка

На етапі вищої спортивної майстерності тактична підготовка в основному передбачає відпрацювання тактичних варіантів, що у найбільшій мірі відповідають можливостям конкретного легкоатлета. Наприклад - раціональний розподіл власних сил, початок стрибків з встановленої висоти, біг з певною зміною швидкості, переміна тактичної схеми, використання одного з вивчених варіантів у відповідь на передбачену ситуацію та ін.

6. Психологічна підготовка

На етапі спортивного удосконалення та підготовки до вищих досягнень психологічна підготовка передбачає зростаючу роль введення додаткових труднощів до тренувального процесу та змагального методу. Використання останнього та забезпечення (особливо наприкінці етапу навчання в групах спортивного вдосконалення) атмосфери високої конкуренції пов'язано із застосуванням комплексу організаційних методичних прийомів, спрямованих на створення змагального мікроклімату. Робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції, психологічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань.

Суттєве значення має також формування правильного ставлення до великих навантажень, вміння переносити значний ступінь втоми.

Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, які можуть підвищити психологічну надійність легкоатлета під час виступу у відповідальних змаганнях.

У процесі психологічної підготовки стаєрів більше уваги необхідно приділяти розвиткові стійкості та стабільності вольових виявлень, а при підготовці спринтерів - здатності до короткочасних, але виключно напружених зусиль.

7. Підготовка та участь у змаганнях

Для груп спортивного удосконалення та підвищення спортивної майстерності зазвичай плануються два змагальних і два підготовчих періоди. Перший підготовчий період повинен забезпечити базу для спортивної форми за рахунок загальної та спеціальної підготовки, а також змагального удосконалення. Календар змагань будується так, щоб забезпечити планомірний розвиток спортивної форми.

Тренування в підготовчому періоді

Підготовчий період має наступні завдання: підвищення загально-фізичної підготовленості; розвиток рухових якостей для обраного виду легкої атлетики (СФП); удосконалення техніки; освоєння елементів тактики; виховання морально-вольових якостей; підвищення рівня теоретичної підготовленості.

Вирішення цих завдань залежить від спеціалізації і рівня підготовки спортсмена. Вибір засобів, наприклад, для метальників і бігунів на середні дистанції буде різним. Якщо метальники в підготовчому періоді розвивають силу і швидкість, то бігуни на середні дистанції — переважно загальну і спеціальну витривалість.

Час від часу в ході підготовчого періоду в заняттях доречно включати прикидки для контролю за ефективністю виконання плану. Співвідношення ЗФП і СФП в підготовчому періоді залежить від рівня підготовленості спортсмена. По мірі підвищення його кваліфікації збільшується значення СФП.

У підготовчому періоді об'єм тренувальної роботи в порівнянні з останніми періодами має бути найбільшим. Це потрібно для того, щоб закласти міцну базу для досягнення стабільних результатів в період змагань.

Тренування в змагальному періоді.

У змагальному періоді основні завдання легкоатлета це: підтримка або підвищення досягнутого рівня загальної фізичної підготовки; вдосконалення СФП у обраному виді; вдосконалення спортивної техніки; опанування тактики в процесі участі в змаганнях; підвищення рівня морально-вольової підготовки; підвищення рівня теоретичної підготовки.

Перший місяць періоду змагання носить переважно тренувальний характер. Тому перед цими змаганнями не влаштовують додаткового відпочинку, розглядаючи їх як частину тренування. Великого значення набувають дні активного відпочинку, в яких використовуються вправи, не пов'язані з основним видом легкоатлета. У другому місяці періоду змагання легкоатлет починає готуватися до досягнення максимальних результатів. В той же час тренування поступово набуває нових якісних рис: можливе зниження об'єму роботи і поступове збільшення її інтенсивності в порівнянні з підготовчим періодом. Коло тренувальних засобів звужується, заняття стають більш спеціалізованими.

Тренування в перехідному періоді.

Після напруженого підготовчого і змагального періодів потрібне відновлення сил спортсмена. Цій меті служить перехідний період. Основні завдання цього періоду: підтримка досягнутого рівня підготовленості і забезпечення відпочинку для центральної нервової системи. Ці завдання здійснюються завдяки поєднанню помірного за об'ємом та інтенсивністю тренування і активного відпочинку, переключення на інші види спорту.

Так, наприклад, спортсмен, що спеціалізується в швидкісних і силових видах (стрибки, метання, бар'єрний біг), використовує кроси, ігри, в яких відсутня швидкісна або силова робота, бігуни на середні і довгі дистанції та спринтери, як і всі легкоатлети, проводять помірні тренування на витривалість, займаються веслуванням, плаванням і іншими видами фізичних вправ. Для новачків в перехідному періоді переключення на нові види відбувається без значного зниження об'єму занять.

Основними одиницями планування тренувального процесу є малі (мікроцикли) та середні (мезоцикли) тренувальні цикли.

Мікроцикли по своїй переважній направленості можуть бути різними. Найбільше місце в тренуванні займає МЦ, який складається з вправ, направлених головним чином на розвиток фізичних та психічних якостей, удосконалення в техніці і тактиці і в цілому на підвищення функціональних можливостей легкоатлета. Найбільш типовими варіантами побудови середніх циклів є: 2 МЦ з великим навантаженням плюс 1 МЦ відновлювальний, надалі повтор поєднання. 1 МЦ «втягуючий» плюс 2 МЦ великого навантаження плюс 1 МЦ відновлювальний, 1

МЦ «втягуючий» зі збільшенням навантаженням плюс 1 МЦ відновлювальний плюс 1 МЦ активного відпочинку. У видах легкої атлетики з переважним значенням витривалості (наприклад, біг на довгі дистанції, ходьба) зустрічається тривале повторення поєднання малих циклів, близьких за об'ємом навантаження і направленістю.

Змагальна практика будується у відповідності до міжнародних та внутрішніх українських календарів змагань, цілями і завданнями спортсменів, однак з урахуванням пріоритету підготовки до великих офіційних змагань у складі збірної команди України.

8. Залікові вимоги

Загальна оцінка підготовленості у навчальних групах на етапі удосконалення спортивної майстерності визначається за результатами виконання спортсменами контрольних нормативів (табл. 1), а також результатами виступу у змаганнях.

Таблиця 1

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості

Фізична якість	Контрольні вправи (тести)	
	Юнаки	Дівчата
Біг на короткі дистанції		
Швидкісні якості	Біг на 20 м з ходу (не більше 2,0 с)	Біг на 20 м з ходу (не більше 2,4 с)
	Біг 300 м (не більше 37,5 с)	Біг 300 м (не більше 42,0 с)
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця (не менше 270 см)	Стрибок у довжину з місця (не менше 240 см)
	Потрійний стрибок у довжину з місця (не менше 840 см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (не менше 730 см)
	Десятирний стрибок з місця (не менше 28 м)	Десятирний стрибок з місця (не менше 26 м)
Біг на середні та довгі дистанції		
Витривалість	Біг 800 м (не більше 2хв 00 с)	Біг 800 м (не більше 2хв 22 с)
	Біг 1500 м (не більше 4хв 08 с)	Біг 1500 м (не більше 4хв 55 с)
	Біг 3000 м (не більше 8хв 55 с)	Біг 3000 м (не більше 10хв 35 с)
	Біг 5000 м (не більше 15хв 30 с)	Біг 5000 м (не більше 18хв 10 с)
Спортивна ходьба		
Витривалість	Ходьба 3000 м (не більше 14хв 20 с)	Ходьба 3000 м (не більше 15хв 20 с)
	Ходьба 5000 м (не більше 22хв 50 с)	Ходьба 5000 м (не більше 26хв)
	Ходьба 10000 м (не більше 48хв)	Ходьба 10000 м (не більше 55хв)

Стрибки		
Швидкісні якості	Біг на 20 м з ходу (не більше 2,0 с)	Біг на 20 м з ходу (не більше 2,5 с)
	Біг 100 м (не більше 11,2 с)	Біг 100 м (не більше 13,0 с)
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця (не менше 260 см)	Стрибок у довжину з місця (не менше 230 см)
	Потрійний стрибок у довжину з місця (не менше 795 см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (не менше 690 см)
	Метання ядра 7,26 кг знизу-вперед (не менше 12 м)	Метання ядра 4,0 кг знизу-вперед (не менше 12 м)
Метання		
Швидкісні якості	Біг на 30 м з ходу (не більше 3,2 с)	Біг на 30 м з ходу (не більше 4,0 с)
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця (не менше 295 см)	Стрибок у довжину з місця (не менше 255 см)
	Кидок ядра 7,26 кг назад (не менше 15,3 м)	Кидок ядра 4,0 кг назад (не менше 14 м)
	Потрійний стрибок у довжину з місця (не менше 780 см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (не менше 680 см)
Силові якості	Жим штанги лежачи (не менше 120 кг)	Жим штанги лежачи (не менше 70 кг)
	Підйом штанги на груди (не менше 125 кг)	Підйом штанги на груди (не менше 75 кг)
Багатоборство		
Швидкісні якості	Біг на 20 м з ходу (не більше 2,7 с)	Біг на 20 м з ходу (не більше 2,9 с)
	Біг 100 м (не більше 11,5 с)	Біг 100 м (не більше 13,2 с)
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця (не менше 190 см)	Стрибок у довжину з місця (не менше 180 см)
	Потрійний стрибок у довжину з місця (не менше 775 см)	Потрійний стрибок у довжину з місця (не менше 570 см)
Силові якості	Жим штанги лежачи (не менше 90 кг)	Жим штанги лежачи (не менше 45 кг)
Витривалість	Біг 1500 м (не більше 4хв 25 с)	Біг 1500 м (не більше 5хв 15 с)

9. Інструкторська та суддівська практика

Для спортсменів груп спортивного удосконалення та підготовки до вищих досягнень інструкторська та суддівська практика передбачає:

- регулярне залучення в якості помічника тренера для проведення занять і змагань в групах початкової підготовки та навчально-тренувальних групах;
- вміння самостійно проводити розминку;
- складати комплекси вправ тренувальних занять;
- грамотно вести записи виконання тренувальних навантажень;
- знати правила змагань;

- участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;
- участь в якості судді на регіональних змаганнях.

10. Засоби відновлення і харчування

На даному етапі підготовки застосовуються *педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні, психогігієнічні* засоби відновлення з урахуванням індивідуальних особливостей, мети і умов майбутніх змагань.

Комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді.

Медико-біологічна система відновлення включає:

- оцінку стану здоров'я;
- раціональне харчування з використанням вітамінів;
- комплекс фармакологічних засобів з урахуванням вимог антидопінгового контролю;
- масаж, самомасаж, сауна, фізіотерапевтичні засоби.

Психологічні засоби відновлення :

- аутогенне тренування;
- комфортні умови побуту і відпочинку;
- препарати енергетичної дії, адаптогенні препарати.

Педагогічні засоби відновлення :

- варіативність тренувальних навантажень та інтервалів відпочинку, оптимізація тренувального процесу;
- відновлювальні тренувальні навантаження низької інтенсивності;
- спеціальні розвантажувальні періоди.

11. Лікарський контроль

Щорічно на початку (вересень) та наприкінці (квітень) навчального року здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація).

Етапний медичний контроль проводиться в терміни основних періодів тренувального циклу. Дослідження ведуться в процесі тренування. При цьому ставляться задачі – оцінити стан здоров'я, вивчити динаміку тренуваності та ступінь перенесення тренувальних навантажень.

Важливе значення має самоконтроль функціонального стану організму спортсмена та його реакцій на тренувальні навантаження. Суб'єктивні методи самоконтролю забезпечують оцінку загального самопочуття, апетиту, сну, настрою, стану опорно-рухового апарату і м'язової системи.

12. Література

Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Москва, 1986. - 280с.