

Вопрос №1

**«Особенности
занятий легкой
атлетикой с детьми
и подростками»**



- Для развития детского организма и его роста необходимо движение. Физические упражнения (а особенно упражнения на свежем воздухе) с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последующую жизнь. Ведь источник большинства болезней давно известен – это недостаток движения. Любая работа, совершаемая человеком, связана с движением. Физически безкультурный человек, не желающий заниматься спортом, просто вынужден дружить с врачами и



- Многочисленные исследования показывают, что неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. Среди 30-35% детей младшего школьного возраста отмечаются частые ОРВИ, у 3% - снижение зрения, распространенность ортопедической патологии достигает до 80%, высоки показатели заболеваемости внутренних органов и нервной системы. Чтобы привить ребенку потребность в физических упражнениях, надо начинать с раннего детства и контролировать его постоянно, пока занятия спортом не станут для ребенка привычной .

- Регулярные занятия легкой атлетикой позволяют детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места, интуитивно прочувствовать основные пути восстановления физиологических функций и прилагать целенаправленные усилия для поддержания на хорошем уровне функционирование всех органов и систем.



Специализация «Легкая атлетика»



Бег

- Для ребенка бег – естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. Но дети младшего школьного возраста обладают еще недостаточно окрепшими мышцами и связками. Внимание у них недостаточно устойчивое. Они быстро устают и также быстро восстанавливаются. Особенно быстро их утомляют однообразные движения, поэтому длительный бег для них очень сложен. Он будет полезен лишь в том случае, если ребенок занимается им охотно, как бы по собственной инициативе. В начале учебного года большое внимание необходимо уделять усвоению детьми навыков свободного, без напряжения, бега.

Анатомо-физиологические особенности подростков в возрасте 13-15 лет.

- В процессе роста и развития организм ребенка во всех функциональных системах претерпевает постоянные изменения. Так, например, максимальные темпы роста у девочек в 11-12 лет, у мальчиков - в 13-14 лет, по 6-7см. в год. Максимальный прирост мышечной массы отмечается у девочек в возрасте 13, у мальчиков 14 лет, по 4-5кг. в год. К 14-15 годам развитие мышечно-связочного аппарата достигает высокого уровня, а тканевая дифференциация в скелетных мышцах уже мало отличается от мышц взрослых людей**

Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростков

- Среди средств физического воспитания детей, подростков и юношей различные виды бега, прыжков и метаний занимают одно из важнейших мест. Это объясняется их доступностью, динамичностью, эмоциональностью и естественностью. Правильно организованные занятия по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания должны содействовать:
 - **1. укреплению здоровья детей и подростков;**
 - **2. гармоничному физическому развитию;**
 - **3. развитию физических, моральных и волевых качеств;**
 - **4. воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков.**
- Умело применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формированию правильной осанки. Подготавливая подростка к достижению высоких спортивных результатов, не следует забывать, что его организм отличается от организма взрослого и что подросток это не взрослый в миниатюре. При физической работе кровоток увеличивается в 40- 60 раз и более и скелетные мышцы пропускают через себя кровь в большом количестве.

Психологические особенности развития выносливости у подростков на занятиях легкой атлетикой.

- **Выносливость** -- это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности.
- В обыденной речи понятие выносливость употребляется в очень широком смысле. Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности. Характеристика выносливости как двигательного качества человека весьма относительна. Она составляет определенный вид деятельности. В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью .
- **Усталость** - это субъективное переживание признаков утомления. Она наступает либо в результате утомления организма, либо вследствие монотонности работы. Для развития выносливости важно формировать у спортсменов положительное отношение к появлению чувства усталости и обучать психологическим приемам его преодоления.

Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов как одно из факторов развития выносливости.

- **Система включает в себя десять этапов:**
- · изучение личностных качеств спортсмена для адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям и виду спорта;
- · спортсмен обучается успокаивающему варианту психической саморегуляции, главная цель которого успокаивать себя, отключаться от переживаний,
- · спортсмен обучается мобилизирующему варианту;
- · отработка спортивных навыков во время тренировки;
- · ЭВП во время и после тренировок в подготовительном периоде;
- · отработка настойчивости, уверенности, целеустремленности;
- · ЭВП перед соревнованиями, когда спортсмен может себя настраивать на предполагаемую конкретную ситуацию;
- · ЭВП во время соревнования;
- · успокоение спортсмена после соревнования;
- · работа над совершенствованием своих личностных качеств.

Психофизиологический механизм проявления выносливости заключается в действии комплекса

факторов следующего характера:

- **личностно** - психологических, определяющих силу мотива и устойчивости установки на достижение результата, которые способствуют развитию волевых усилий;
- **биоэнергетических**, определяемых объемом начальных энергетических ресурсов организма и функциональными возможностями его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы;
- **физиологических**, обеспечивающих функциональную устойчивость, позволяющую сохранить на том же уровне активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемые работой, например, нарастание кислородного долга, повышение концентрации молочной кислоты в крови и т.д.;
- **функционально-педагогических**, обеспечивающих отлаженность действий и рациональность распределения сил в процессе работы.

Вопрос №2

«Техника бега на длинной и
короткой дистанции»



Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.



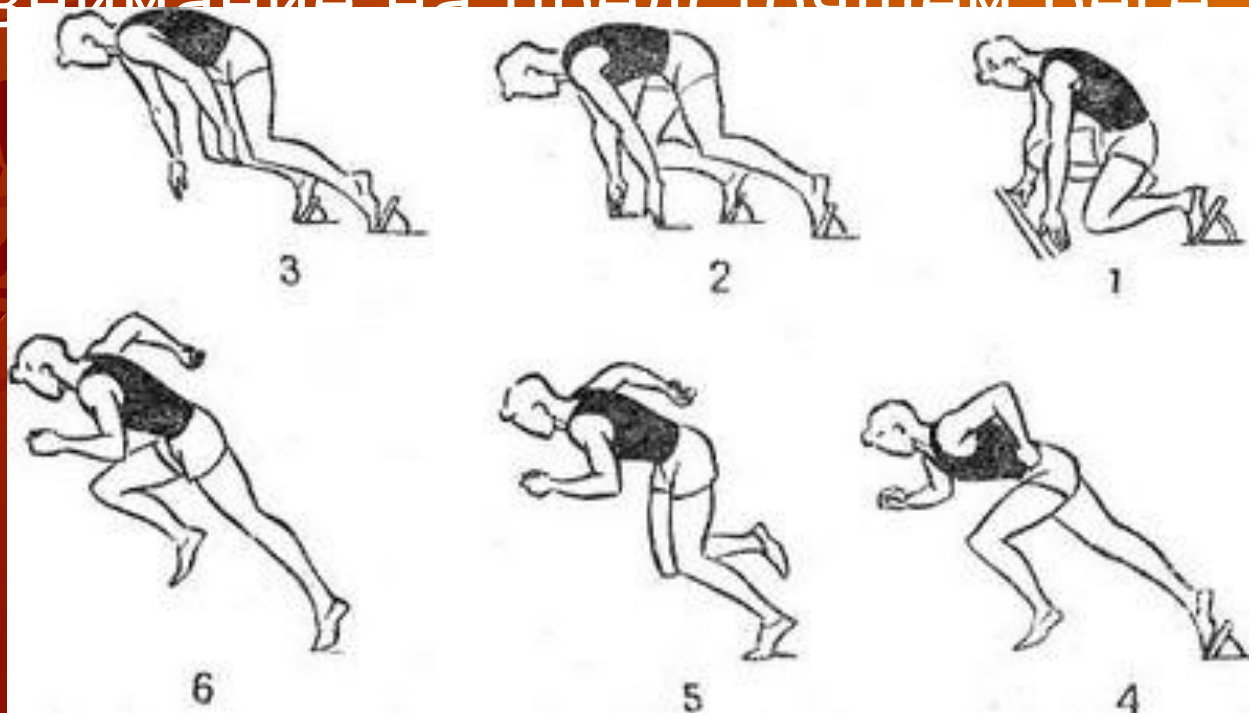
Для анализа
техники
спринтерского бега
выделяют условно в
нем:

старт;
стартовое ускорение;
бег по дистанции;
финиширование.



Старт

В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Установив колодки, бегун отходит на 2-3м назад и сосредоточивает своё внимание на предстоящем беге.



По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку.

Стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги.

Ставит руки позади стартовой черты на ширине плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причём большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях.

Голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки.



По команде «Внимание!» спортсмен разгибает ноги и отрывает колени от земли, поднимает таз и подаёт плечи вперёд.

Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз- вперёд. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды.

Носки ног и пальцы рук стартующего должны обязательно касаться поверхности дорожки.

Бегун сосредотачивается для восприятия стартового сигнала.



По команде «Внимание!» спортсмен разгибает ноги и отрывает колени от земли, поднимает таз и подаёт плечи вперёд.

Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз- вперёд. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды.

Носки ног и пальцы рук стартующего должны обязательно касаться поверхности дорожки.

Бегун сосредотачивается для восприятия стартового сигнала.





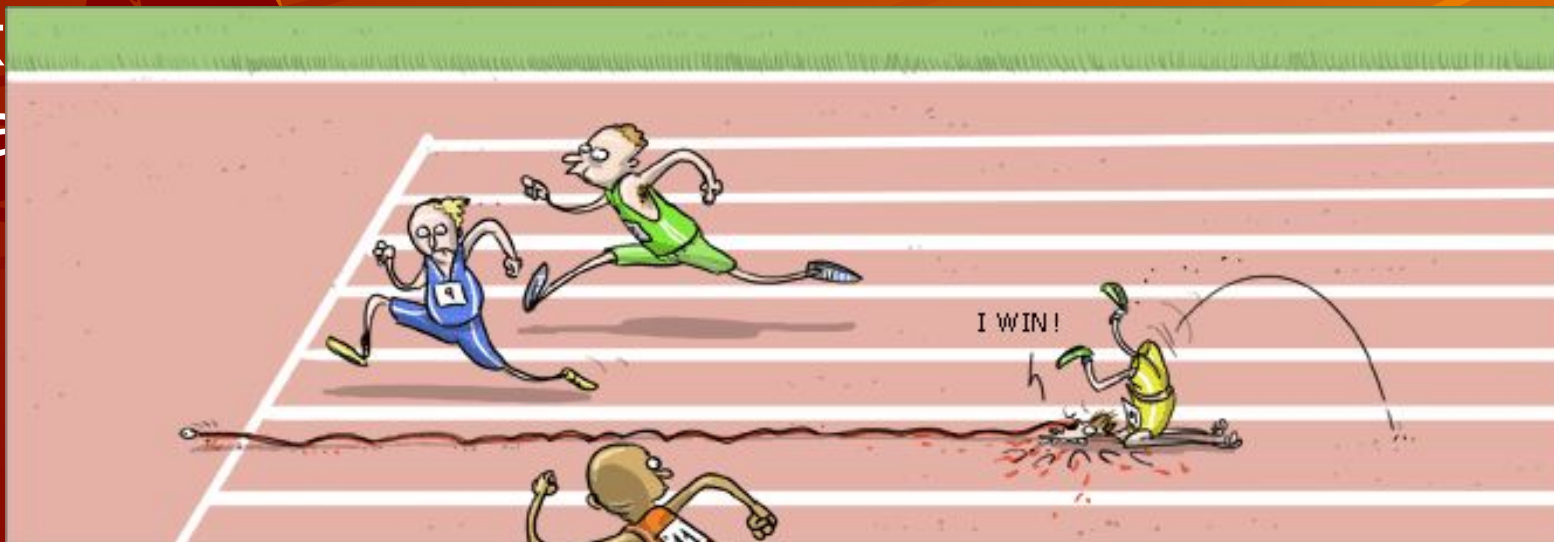
По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке.

Движения при выходе со старта выполняются максимал



При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища

уже
ста



Стартовый разбег

Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость



На первых двух- трёх шагах спортсмен стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко.

Длина шагов постепенно возрастает. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна. Туловище при этом постепенно

Бег по дистанции

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Набрав максимальную скорость бегун стремится сохранить её на всей дистанции.



Нужно бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки.

Шаги широкие и частые с мощным отталкиванием.

Бедро быстро выносится вперед-вверх, что создаёт предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением.

Энергичная работа руками не должна вызывать подъёма плеч и сутулости спины.

При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

Финиширование

Это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Основная двигательная установка на финише- продолжить максимально быстрый бег за линией финиша. Различные броски и наклоны на финише могут существенно отразиться на скорости бега. Бег считается законченным, когда бегун коснётся

воображ
частью т



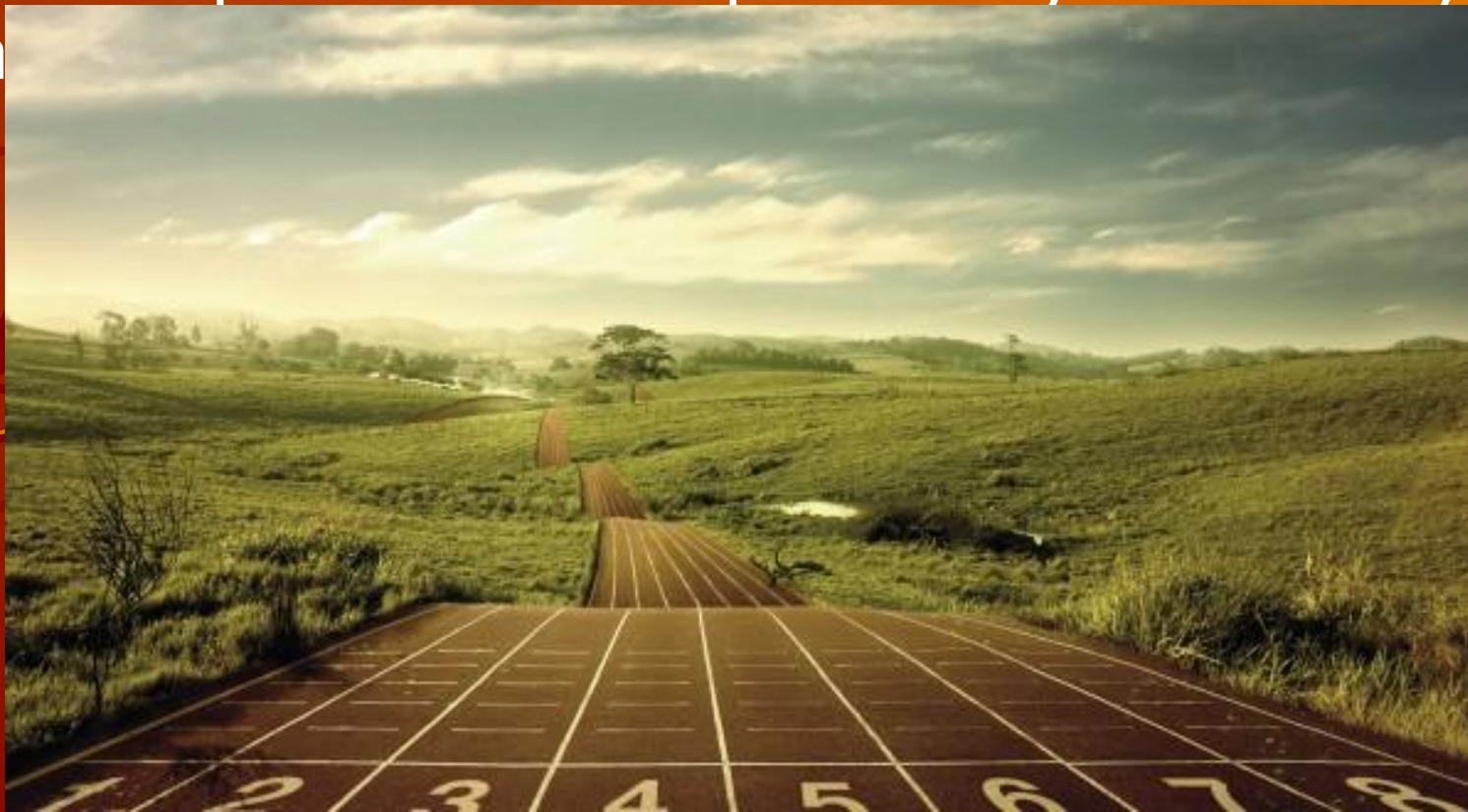
ой- либо

Финишную линию пробегают с полной скоростью. Однако спортсмены высокого класса должны предпринимать на финише определённые действия: на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком, резкий наклон вперёд грудью или плечом, с целью незначительного, но порой решающего отрыва от соперников.



Техника бега на длинные дистанции

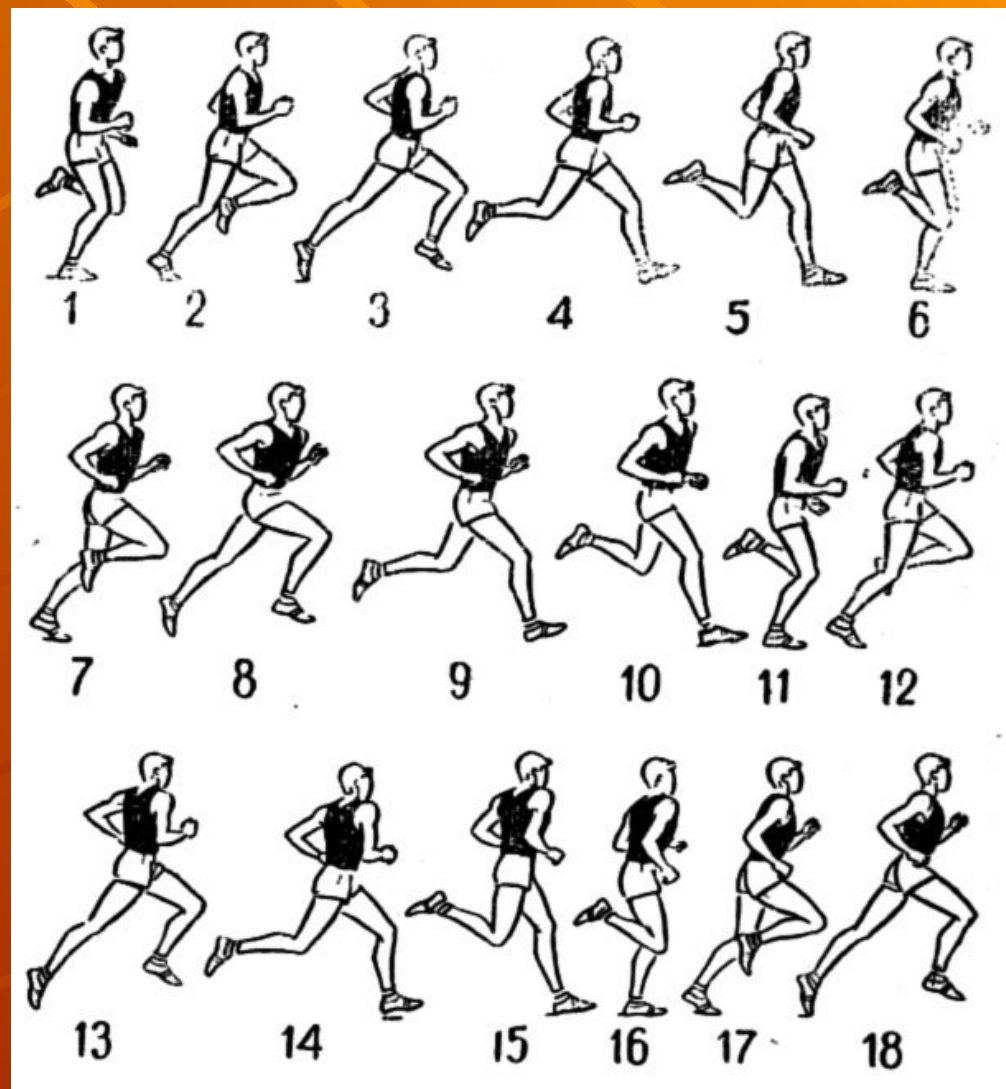
К длинным дистанциям относится бег на 3000 – 5000 и 10000 м. Для того чтобы хватило сил на всю длинную дистанцию, нужно вырабатывать правильную технику бега



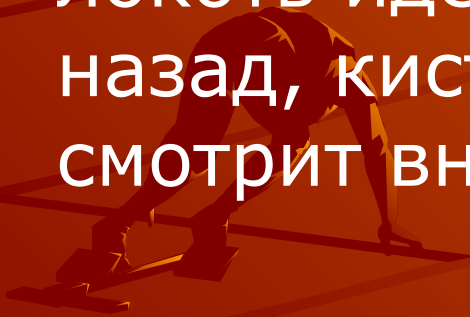
Главным элементом техники бега на длинные дистанции является правильная работа ног. Стайер сначала ставит на грунт часть внешней стороны ступни, а затем плавно перекачивает ступню на всю ее поверхность.



В момент, когда толчковая нога отталкивается от грунта, она должна быть полностью выпрямлена. Бедро маховой ноги в этот момент быстро выносится вперед, чтобы усилить следующий толчок. Голову при этом нужно не наклонять, глядя на линию горизонта



Правильная постановка ног (на внешнюю часть стопы) возможна только в том случае, если спортсмен правильно работает руками. Угол сгиба – небольшой, локоть идет наружу и назад, кисть при этом смотрит внутрь.



Корпус тела почти не сгибается вперед, в отличие от бега на спринтерские дистанции. Правильная постановка корпуса и высокая работа рук обеспечат максимально эффективную работу ног. Дыхание должно быть ритмичным и согласованным с работой ног. В этом



Дыхание лучше не задерживать, оно должно быть более частым, чем при беге трусцой. Такая техника позволит лучше снабжать организм кислородом. Эффективно также применять смешанную технику, где преобладает брюшное дыхание. Все это позволит сберечь силы для финиша.



Высокие результаты формируются не только на беговой дорожке. Огромное влияние для развития силы и выносливости имеют силовые упражнения. Необходимо развитие всех групп мышц, которые будут принимать участие в преодолении дистанции. Наряду с физической подготовкой спортсмена очень большое влияние на результат оказывает и тактическая подготовка: распределение сил и скорости по дистанции, экономия сил по ситуации, умение вовремя начать подготовку к финишу – все это принесет в конечном итоге желаемый результат.