

**Начальный этап подготовки юных легкоатлетов:
характеристики, средства подготовки и отбора.**

Начальный этап подготовки юных легкоатлетов – основа будущих спортивных достижений. Именно в этот период закладываются основы техники, физической подготовки и психологической устойчивости, определяющие дальнейший прогресс спортсмена. Упорный труд, правильная методика и индивидуальный подход – вот истинные ключи к успеху!

Этап начальной подготовки юных легкоатлетов начинается в 10-11 лет, а иногда и в 12 лет и заканчивается в 13-14 лет. Этот период двигательного развития детей характеризуется ростом результатов при выполнении физических упражнений, требующих обучения и комплексного проявления физических качеств. Основными задачами этапа начальной подготовки являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка (РФП), овладения основными двигательными навыками спортивной ходьбы, гладкого и барьерного бега, прыжков с места и разбега, всех метаний, воспитание морально-волевых качеств, начальная теоретическая подготовка. На базе РФП и овладения основами легкоатлетических движений возможно осуществление отбора детей для занятий в пяти основных группах легкой атлетики: спринтерском беге и барьерном беге, беге на выносливость и спортивной ходьбе, прыжках, метаниях, многоборьях.

Таким образом, главной задачей данного этапа является разносторонняя и техническая подготовка детей на основе упражнений легкоатлетического спорта, после чего можно проводить отбор для специализации по группам видов. Исключение составляют лишь прыжки с шестом, спортивная ходьба и метания копья, для которых уже в этом возрасте можно определить способности детей.

Юные легкоатлеты с первых месяцев занятий в спортивной школе принимают участие в соревнованиях. Однако следует учитывать, что определение перспективности занимающихся только по спортивным результатам в этом возрасте недостаточно эффективно. Ранняя

специализация, по данным многочисленных научных исследований, является бесперспективной, так как она способствует форсированию подготовки юного атлета, что приводит к постепенному застою спортивных достижений.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, комплексы круговой тренировки, спортивные игры, гимнастика, акробатика, соревнования преимущественно по программе многоборий и теоретическая подготовка.

Дети приходят заниматься спортом в этом возрасте, как правило, не с целью стать чемпионами, главное для них - получить удовольствие от тренировки или соревнований. По данным психологических исследований, что для них важнее - добиться победы или получить удовольствия от спортивных игры, из 1000 детей 95% выбрали последнее. На вопрос, чтобы они предпочли - входить в команду, выступающую успешно, но при этом большую часть времени проводить на скамье запасных или играть в команде, которая проигрывает, свыше 90% детей ответили, что хотели бы выступать за более слабую команду.

Значительный отсев из групп начальной подготовки, наблюдаемый в спортивной школе, часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому в этих группах необходимо проводить упражнения для повышения эмоциональности: спортивные игры (особенно ручной мяч, регби и т.д.), гимнастические и акробатические упражнения должны занимать до 40 % общего объема тренировки по времени. Эти упражнения параллельно решают и задачи общефизической подготовки. Объем средств общей физической подготовки и обучения технике должен составлять также 40%.

Остальные 20 % отводятся специальной физической подготовке: участию в соревнованиях, тестированию, контрольным упражнениям и тренировке. На 1-м году в группах начальной подготовки рекомендуется заниматься 3 раза в неделю по 90 мин, на втором - 4 раза по 90-100 мин.

В этом возрасте необходимо уже приучать детей к выполнению комплекса утренней специализированной легкоатлетической зарядки.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться на стадионе, в спортивном зале (манеже), на местности, в парке, в лесу (кроссы).

При занятиях на местности основная часть занятия отводится кроссовому бегу, беговым упражнениям, метанию камней, спортивным и подвижным играм с бегом и прыжками. В пределах общего объема времени следует выделять и игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является составной частью занятий по прыжкам, многоборьям, метанию копья. Специальные упражнения развивают координацию и точность движений, повышают выносливость, скорость и силу нижних конечностей. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть правильным ритмом прыжков, метаний.

В процессе занятий тренер обязан систематически проводить тестирование и контрольные упражнения, круг которых на этапе начальной подготовки достаточно разнообразен. Динамика тестовых показателей будет являться одним из критериев отбора спортсменов для занятий отдельными видами легкой атлетики.

Тестирование следует проводить не реже 2-4 раз в год: 1-е - в начале подготовительного периода в сентябре - октябре, 2-е - в середине декабря, 3-е в мае перед началом летней серии стартов, 4-е - в конце соревновательного периода (июль - начало августа).

Важной задачей на этапе начальной подготовки является воспитание у юных легкоатлетов способности переносить значительные физические и психические нагрузки. Это достигается через систему соревнований и специально подобранных комплексов круговой тренировки. Другая важнейшая задача - обучение основам рациональной техники легкоатлетических видов, создание хорошей школы движений. Здесь главным является не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения: свободным беговым шагом, правильным отталкиванием в

прыжках, финальной фазой метаний, ритмичным разбегом. При этом обучение должно быть всегда групповым, без излишней индивидуализации.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Поэтому при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения в беге, ходьбе, прыжках в длину, метание мяча и обучение крупным связкам без дробления на элементы предлагать спортсмену различные варианты выполнения упражнений, из которых впоследствии будут выбираться наиболее рациональные для решения конкретной двигательной задачи. Необходимо помнить, что в работе над техникой упражнений следует обращать внимание не только на форму выполнения движения (направление, амплитуда), но и на ритм его выполнения, характер распределения усилий.

Способность к скорости движений заложена у человека генетически. К 12-13 годам быстрота и подвижность нервных процессов достигает почти уровня взрослого организма. У детей до 11-12 лет имеются более благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты движений и темпа бега, чем у детей 13-15 лет. Поэтому в ходе учебно-тренировочных занятий необходимо воспитывать именно эти компоненты быстроты - частоту движений и темп бега.

При этом юный легкоатлет должен быть достаточно техничным, координированным и уметь расслаблять основные группы мышц после окончания выполнения движения. Наиболее эффективными средствами развития быстроты в группах начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры, быстрый бег на контролируемых скоростях, эстафеты, прыжки и прыжковые упражнения, метание камней и легких предметов.

На этапе начальной подготовки значение имеет развитие силы и скоростно-силовых качеств. В 10-11 лет силовые качества посредством почти любых упражнений совершенствуются. Упражнения, воспитывающие силу,

должны сопровождаться напряжениями, исключаящие максимальные мышечные усилия. Для развития силы рекомендуются акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями небольшого веса - от одной трети до половины веса собственного тела.

Особую ценность для всех видов легкой атлетики приобретают повышение мышечной силы трех ведущих групп: стопы, особенно ее подошвенных мышц, живота и спины. Как показывает практика, большинство функциональных недостатков двигательного аппарата и хронических травм связано с недостаточным развитием этих групп мышц.

Внимание в этот период должно уделяться скоростно-силовым упражнениям: прыжкам и прыжковым упражнениям, метанию набивных мячей, легких ядер, камней.

Особую роль приобретает развитие ловкости движений, особенно в игровых и кроссовых тренировочных занятиях, а также в занятиях по обучению и совершенствованию техники легкоатлетических видов. Овладение новыми способами выполнения упражнений повышает способность координировать движения. Для этого выполняют упражнения в необычных условиях, с изменением исходного положения, со сменой способов: например, прыжки спиной вперед, прыжки с неопределенного разбега, метание левой рукой, выполнение новых движений в фазе полета и т.д. Важными характеристиками ловкости являются «чувство равновесия», «чувство времени», «чувство снаряда», что заставляет преподавателя уже в первый период занятий легкой атлетикой развивать эти способности у детей.

Параллельно с развитием ловкости у детей необходимо развивать гибкость. С 7-8-летнего возраста дети обладают хорошей гибкостью и подвижностью в суставах, а к 13 годам эти качества теряются, особенно у детей, обладающих повышенным уровнем силы. Для воспитания гибкости следует использовать в первую очередь барьерный бег, добиваться от занимающихся выполнения большинства специальных и основных

упражнений с большой амплитудой. В занятия, особенно в подготовительную часть, следует включать специальные упражнения для повышения гибкости с предметами, у гимнастической стенки, акробатические упражнения на растягивание (шпагаты, полушпагаты, мостики, упражнения, сидя в положении барьерного шага, различные наклоны, сидя и стоя). Упражнения на гибкость следует выполнять систематически и включать их как в утреннюю зарядку, так и в основную тренировку. Надо помнить, что такие упражнения мало эмоциональны и многие юные легкоатлеты выполняют их с большой неохотой, что требует специального разъяснения тренера.

На этапе начальной подготовки необходимо развивать выносливость. Именно в упражнениях на выносливость юные спортсмены сталкиваются с преодолением больших физических и психических нагрузок.

Эти упражнения повышают физическую работоспособность легкоатлета, что в дальнейшем помогает ему выполнять значительные объемы тренировочных нагрузок в беге, прыжках, метаниях, спортивной ходьбе, укрепляют здоровье детей, и особенно сердечнососудистую и дыхательную систему.

Необходимо уделять внимание бегу на длинные дистанции. Чтобы правильно при отборе определить способность детей к работе на выносливость, следует проводить бег на дистанциях, на выполнение которых затрачивается не менее 5 минут.

Существенное значение приобретает развитие аэробных способностей детей, которые характеризуются повышением функций кислородно-транспортной системы и потребления кислорода (увеличение легочной вентиляции, повышение капилляризации мышц, утилизации кислорода, экономизация сердечной деятельности и укрепление сердечной мышцы). Возраст 11-12 лет - наиболее благоприятный для развития аэробных способностей.

Объемная, невысокой интенсивности тренировка, способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности: наиболее длительный кроссовый бег в аэробном режиме, медленный бег, который всегда проходит в аэробном режиме.

Для развития общей выносливости (аэробных возможностей) на этапе начальной подготовки используются длительные кроссы, спортивные игры, лыжный спорт, плавание, пробеги по шоссе, длительные прогулки в горной местности. Анаэробные возможности (специальная выносливость спринтеров, барьеристов, прыгунов, метателей, бегунов на средние дистанции) развиваются посредством соревновательных упражнений, серийного выполнения прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Материалы многолетних наблюдений, проведенных в различных видах спорта, показали, что способности как интегральное проявление личности спортсмена характеризуются индивидуальным комплексом морфофункциональных, двигательных и психических свойств, проявляющихся в диалектическом единстве. Данные способности обусловлены генетическими факторами, воздействием воспитания и внешней среды.

Правильно заложенный фундамент на начальном этапе подготовки - это не только высокие спортивные результаты в будущем, но и гармоничное развитие личности, укрепление здоровья и формирование позитивного отношения к спорту на всю жизнь. Вкладывая в юных легкоатлетов сегодня, мы создаём здоровую и сильную нацию завтра.