

Преподаватель: Бибичева О.Г

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Средства тренировки:

- 1) Физические упражнения
- 2) Идеомоторные упражнения
- 3) Аутогенная тренировка
- 4) Музыка и ритмолидеры
- 5) Места занятий
- 6) Условия внешней среды
- 7) Горные условия
- 8) Гигиенический режим
- 9) Естественные факторы природы
- 10) Средства восстановления
- 11) Методы тренировки

Физические упражнения делятся на группы:

ОСНОВНЫЕ (для бегуна – бег, для прыгуна – прыжки, для метателя – метания);

ОРУ (с предметами, без предметов, на снарядах, со снарядами, из других видов спорта);

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Имитационные
2. Для видов (беговые, прыжковые, метательные)
3. Для развития физических качеств
4. На тренажерах и специальных устройствах

Идеомоторные упражнения:

мысленное исполнение
движения или действия



Аутогенная тренировка:

воздействие на психологическое состояние (для отдыха,
предстартовой настройки) посредством
самовнушения спортсмена, внушения
тренера или психолога.



- **Музыка и ритмолидеры** (повышается эмоциональность занятий, увеличивается объем тренировки, интенсивность; музыка – хорошее средство настройки перед стартом, для отдыха).

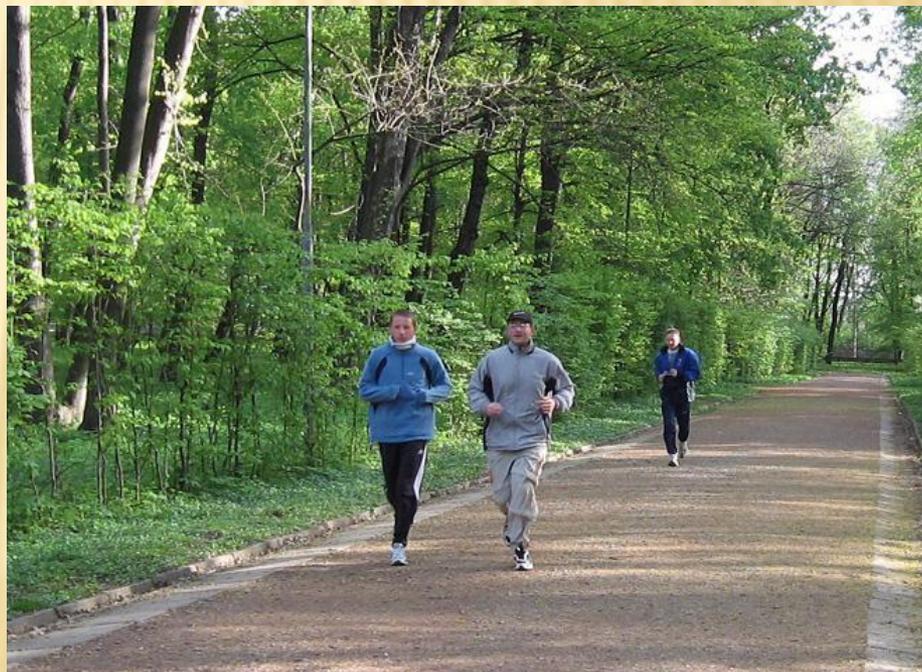


Места занятий (синтетические дорожки, амортизационные подушки для приземлений, травяной покров, наклонная дорожка повышают объем и интенсивность нагрузки; использование оборудования – гантели, набивные мячи, скакалки, пояса утяжеленные, штанги и т.д.).



Условия внешней среды

Тренировка в парке, в лесу и т.д. повышает эмоциональность тренировки, увеличивает объем тренировки, предупреждает перетренированность.



Горные условия (среднегорье – 1500-3500 м над уровнем моря). Тренировка там в течение 20-30 дней повышает работоспособность.

Эффективность появляется после возвращения в обычные условия. В первые 5 дней после спуска с гор результаты (особенно в спортивной ходьбе и беге на 400 м и более) значительно повышаются). Затем в период

реаклиматизации (6-14 дней) работоспособность понижается, а в последующие 10-14 дней достигает наивысшего уровня. Рекомендуется стартовать через 2 недели после спуска с гор (но и учитываются

индивидуальные особенности спортсмена, продолжительность пребывания в горах и интенсивность тренировки там).



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

- Питание
- Сон
- Режим дня



ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ПРИРОДЫ

- Солнце
- Воздух
- Вода



Средства
восстановления:
(массаж, баня,
физиотерапия,
витаминоизация)



ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:

- 1) МЕТОД УПРАЖНЕНИЯ;
- 2) СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ; 3) ИГРОВОЙ.

□ Метод упражнения:

- ◆ ПОВТОРНЫЙ МЕТОД.
- ◆ ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД.
- ◆ ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД.
- ◆ КРУГОВОЙ МЕТОД.
- ◆ РАВНОМЕРНЫЙ МЕТОД.
- ◆ «ДО ОТКАЗА».
- ◆ КОНТРОЛЬНЫЙ ИЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ.

□ Игровой – ОСНОВАН НА РАЗВИТИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ.

□ Соревновательный – ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИИ С НАИБОЛЬШЕЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ, ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ.

□ ФОРМЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

□ а) групповая ;б) индивидуальная

□

ВИДЫ ТРЕНИРОВКИ (ПОДГОТОВКИ):

- 1) овладение спортивной техникой;
- 2) овладение спортивной тактикой;
- 3) воспитание морально-волевых качеств;
- 4) развитие физических качеств;
- 5) приобретение теоретических и практических знаний.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ:

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ, ОСНОВНАЯ, ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ.

- ▣ **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** – разминка.
- ▣ Задачи: подготовить организм к предстоящей работе, организовать занимающихся.
- ▣ Содержание: 1) упражнения для общего развития и разогревания организма (бег, игры); 2) ОРУ; 3) Спец. упражнения.
- ▣ Длительность: 30-40 минут.
- ▣ Разминка включает в себя также комплекс специальных подготовительных упражнений.
- ▣ **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**
- ▣ Задачи: Обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, физических качеств (способностей).
- ▣ Средства: основные упражнения, специальные упражнения.
- ▣ Направленность упражнений: 1) для развития быстроты и ловкости
- ▣ 2) силы
- ▣ 3) выносливости
- ▣ **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**
- ▣ Задачи: снижение нагрузки, восстановление.
- ▣ Средства: медленный бег, упражнения на гибкость, координацию, расслабление.