

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

В.В. Янов, С.В. Кравченко

**ДЕТСКОЕ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ
МНОГОБОРЬЕ**

Учебно-методическое пособие

Издание 2-е, переработанное

КРАСНОЯРСК
2018

ББК 75.1
Я 641

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор

М.Д. Кудрявцев

Доктор педагогических наук, доцент

Т.А. Мартиросова

Янов В.В., Кравченко С.В.

Я 641 Детское легкоатлетическое многоборье: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Изд. 2-е, перераб. – Красноярск, 2018. – 208 с.

ISBN 978-5-00102-232-9

Предназначено для учителей, инструкторов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений, тренеров-преподавателей спортивных школ и учреждений дополнительного образования, а также для всех специалистов, принимающих участие в подготовке, организации и проведении детских соревнований.

ББК 75.1

ISBN 978-5-00102-232-9

© Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2018
© Янов В.В., Кравченко С.В., 2018

Содержание

Введение	4
1. Медико-биологические и педагогические основы детского спорта.....	6
1.1. Морфофункциональные особенности детского организма	6
1.2. Особенности двигательной активности детей разного возраста	17
1.3. Методические основы построения учебно-тренировочного занятия.....	30
2. Детское многоборье	44
2.1. Многоборье дошкольников	44
2.2. Легкоатлетическое многоборье младших школьников	55
2.3. Легкоатлетическое многоборье «Шиповка юных».....	71
3. Техническая подготовка юного многоборца	76
3.1. Бег на короткие дистанции	76
3.2. Эстафетный бег	87
3.3. Прыжки в длину	90
3.4. Прыжки в высоту	101
3.5. Метание малого мяча	110
3.6. Метание легкоатлетического снаряда (ракеты).....	125
4. Введение в классическое легкоатлетическое многоборье.....	129
5. Материал для учебно-тренировочных занятий	137
5.1. Упражнения и игры с дошкольниками.....	137
5.2. Комплексы упражнений для учащихся начальной школы	143
5.3. Комплексы упражнений для учащихся основной школы	163
Заключение	188
Библиографический список	189
Приложения	
1. Оценка результатов спортивных соревнований в четырехборье и троеборье.....	191
2. Таблицы оценки физических способностей детей разного возраста.....	202

Введение

Среди всего многообразия видов спорта, способствующих всестороннему физическому развитию, одна из главных ролей принадлежит легкой атлетике. Отдельные элементы легкоатлетических упражнений легли в основу техники большинства современных видов спорта, без них невозможно представить себе тренировочный процесс в подавляющем большинстве видов спорта. К примеру, бег в разных его вариантах и сочетаниях является неотъемлемой частью подготовки борцов, гребцов, боксеров, представителей спортивных игр. Легкоатлетические упражнения ценны тем, что доступны с самого раннего возраста и до глубокой старости. Кроме того, они дают возможность разностороннего физического развития. Независимо от того, в каком из видов легкой атлетики будет специализироваться спортсмен в процессе обучения и тренировки, особенно на начальном этапе, он должен пройти «школу» – овладеть основами бега, прыжков и метаний. Отсюда вытекает главный, на наш взгляд, принцип занятий легкоатлетическими упражнениями с детьми – разносторонняя многоборная подготовка. Для юного спортсмена многоборье – это обязательный вид, в котором он должен выступать на соревнованиях, какую бы узкую специализацию он впоследствии не выбрал. Не будет ошибкой сказать, что на начальных этапах спортивного пути все юные легкоатлеты должны быть многоборцами.

Предлагаемое издание знакомит специалистов в области физической культуры с передовым опытом массового привлечения детей от 4 до 17 лет к регулярным занятиям физическими упражнениями через освоение различных видов легкой атлетики, которые позволят заложить «школу» движений, основу спортивной «грамоты», помогут сформировать привычку к постоянным занятиям физической культурой.

В пособии обращено внимание на медико-биологические и методические основы работы с детьми; освещен опыт организации и проведения соревнований по типу легкоатлетического многоборья с детьми разных возрастных групп; представлен материал по методике обучения основным видам легкой атлетики, комплексы упражнений для развития физических качеств детей разного возраста. Полезным будет, на наш взгляд, наличие тестов для оценки уровня развития физических качеств детей и таблиц оценки результатов соревнований по многоборью «Шиповка юных».

По существу, в данном пособии предлагается ступенчатая система построения тренировочного и соревновательного процессов детей разного возраста с использованием легкоатлетических упражнений по принципу разносторонней многоборной подготовки.

1. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕТСКОГО СПОРТА

1.1. Морфофункциональные особенности детского организма

Дальнейший прогресс спортивных достижений требует, чтобы как можно больше детей и подростков были привлечены к участию в спортивной тренировке. Принимая во внимание, что в детском и подростковом возрасте особенно благоприятны возможности для спортивного становления, что именно в этом возрасте должны быть заложены основы позднейших высших достижений, необходимо подробнее рассмотреть характеристики данного периода развития человека.

От рождения человека до его биологического созревания проходит около 20 лет – длительный период времени, в течение которого происходят сложные процессы морфологического, физиологического и психологического развития. Развитие – это не только увеличение длины и приумножение массы тела, но также дифференцирование и преобразование форм организма, физиологическое и психическое созревание. Растущий ребенок и подросток ни в коем случае не взрослый в миниатюре, даже при беглом взгляде на ребенка бросаются в глаза различия в пропорциях отдельных частей их тел, не говоря уже о функциональных различиях детского и взрослого организма.

В современной науке нет общепринятой классификации периодов роста и развития и их возрастных границ, од-

нако в последнее время широкое распространение получила следующая схема возрастной периодизации:

- новорожденный – 1–10 дней;
- грудной возраст – 10 дней – 1 год;
- раннее детство – 1–3 года;
- первое детство – 4–7 лет;
- второе детство – 8–12 лет (мальчики), 8–11 лет (девочки);
- подростковый возраст – 13–16 лет (мальчики), 12–15 лет (девочки);
- юношеский возраст – 17–21 год (юноши), 16–20 лет (девушки).

Характерной особенностью процесса роста детского организма является его неравномерность и волнообразность. Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями. Переход от одного возрастного периода к последующему обозначают как переломный этап индивидуального развития. Продолжительность отдельных возрастных периодов в значительной степени подвержена изменениям, и ее характеристики определяются прежде всего социальными факторами.

Наиболее наглядными показателями физического развития и зрелости организма детей и подростков служат длина и масса тела. Их изменение в процессе онтогенеза происходит неравномерно, разница между отдельными этапами носит не только количественный, но и качественный характер. Длина тела имеет высокую наследственную зависимость (85–90 %) и хорошо поддается прогнозированию. Наиболее интенсивно длина тела увеличивается в первый год жизни (более чем на 50 %) и в период полового созревания. В периоде с 10 до 11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков она характеризуется постепенным снижением темпов роста. Следующий период детства характеризуется спокой-

ным, равномерным течением ростовых процессов. Длина тела в этом возрасте увеличивается на 3–6 см в год. Относительный годовой прирост длины тела у мальчиков 10–11 лет колеблется в пределах 10–11 %, у девочек – 12–15 %. Относительная скорость роста у девочек несколько выше, однако различия в длине тела мальчиков и девочек в этом возрасте незначительны. Анализ абсолютных величин годового прироста тотальных размеров тела школьников (рост, вес, окружность грудной клетки) показывает, что в возрасте от 7 до 11–12 лет нет значительного различия в ходе физического развития мальчиков и девочек.

Цифры годового прироста не могут достаточно точно охарактеризовать темпы роста организма ребенка, так как они зависят от исходных размеров тела, имеющих значительные индивидуальные колебания. Поэтому целесообразнее пользоваться относительным показателем годового прироста, выраженным в процентах, по отдельным годам жизни ребенка. У мальчиков 10–11 лет средний относительный годовой прирост длины тела колеблется в пределах 10–11 %, массы тела – от 8 до 11 % и окружности грудной клетки – от 10 до 10,5 %. У девочек этого же возраста прирост длины тела колеблется от 12–15 %, массы тела – от 7,6 до 17,3 %, окружности грудной клетки – от 9 до 14 %. Таким образом, анализ относительной скорости роста трех размеров тела у детей 10–11 лет выявляет, что у девочек темп прироста несколько выше, чем у мальчиков.

Интенсивность роста длины верхних конечностей у девочек и мальчиков подчинена той же закономерности, что и интенсивность прироста длины тела. Прирост длины верхних конечностей у мальчиков снижается на год раньше, чем прирост длины тела, при этом интенсивность роста у них сохраняется на 1,5 года дольше, чем у девочек. Увеличение длины нижних конечностей соответствует увеличе-

нию длины тела, однако снижение темпа их прироста происходит более равномерно, чем снижение темпа прироста длины тела и длины верхних конечностей. До 10 лет длина ног больше у мальчиков, а с 10 до 14,5 лет больше у девочек в среднем на 2 см, затем длина ног у мальчиков опережает длину ног у девочек.

Окружность грудной клетки увеличивается с возрастом постепенно. Многочисленные исследования показывают, что грудная клетка у мальчиков всегда больше, чем у девочек, за исключением детей 13–15-летнего возраста. Замедление роста окружности грудной клетки у девочек приходится на 13 лет, а у мальчиков – на 15.

Масса тела – еще один наглядный показатель физического развития. Масса тела наследственно зависима на 75 %, однако в значительной мере определяется социально-экономическими и экологическими условиями, а также двигательным режимом. Это приводит к широкому изменению данного показателя у детей и подростков. Если для длины тела коэффициент вариации не превышает 5–8 %, то для массы тела он составляет 20–30 %.

Увеличение массы тела происходит по определенным биологическим законам. Возраст 10–11 лет характеризуется равномерным увеличением массы тела. В этот период она увеличивается на 1,5–4 кг в год у мальчиков и на 1,2–3,8 кг у девочек. В дальнейшем скорость в прибавке веса нарастает и становится в 3–4 раза интенсивнее обычной, а их показатели через некоторое время достигают возрастных нормативов.

В возрасте 10–11 лет усиленно формируются кости и мышечная система, начинают срастаться кости таза, происходит окостенение костей кисти, предплечья. Мальчики растут в основном за счет увеличения длины ног, девочки – туловища. Развитие характеризуется ростом костей в длину и ширину, однако увеличение их размеров происходит

неравномерно. Отмечаются периоды ускоренного и замедленного роста. Полное формирование скелета завершается к 20–24 годам. С возрастом происходит изменение химического состава костей. Увеличивается содержание солей кальция, фосфора, магния, тем самым повышается прочность костей. А вместе с костями происходит совершенствование органа кроветворения – красного костного мозга.

Развитие костной ткани во многом зависит от роста мышечной ткани. Мышечная масса новорожденного составляет 23 % от всей массы тела, в восьмилетнем возрасте она равна уже 27 %, а к 18 годам достигает 44 % . Строение мышц детей заметно отличается от строения их у взрослых. Они эластичны, сильно укорачиваются при сокращении, а при расслаблении больше удлиняются. Развитие мышц тоже происходит неравномерно – быстрее формируются крупные, малые – медленнее. В течение первых 15 лет вес мышц увеличивается на 9 %, а за последующие два-три года – на 12 %. Высокие темпы роста характерны для мышц ног, меньшие – для мышц рук.

Для индивидуальной характеристики ребенка большое значение имеет мышечная масса, влияющая на теплообразование, поддержание позы. Уровень ее развития определяет силовые и скоростно-силовые качества. Количество мышечных волокон в организме генетически запрограммировано. В процессе роста и целенаправленной тренировки мышцы способны гипертрофироваться, но их количество и соотношение числа «быстрых» и «медленных» волокон не изменяются. Период 10–11 лет характеризуется нарастанием поперечника мышечных волокон и значительным развитием всех соединительно-тканых образований мышцы. В это время происходит дифференцировка клеточных элементов, которые достигают полной зрелости к окончанию пубертатного периода. В последние годы отмечается увели-

чение количества детей с избыточной массой тела, в основном за счет избытка жировой массы. В литературе констатируется этот факт, а в качестве причин указываются гиподинамия и нерациональное питание.

Работоспособность подростков, а также приспособляемость их к физическим нагрузкам в значительной степени определяются состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердце ребенка невелико по объему и не обладает достаточной силой. В стадии становления еще находятся регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы. Но широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. Однако, в отличие от взрослых, достижение необходимого минутного объема осуществляется у детей этого возраста преимущественно за счет частоты сердечных сокращений (ЧСС), тем самым компенсируется небольшой ударный объем сердца.

Для детей и подростков характерен высокий уровень основного обмена и повышенный расход энергии при нагрузке. Однако функциональные возможности органов дыхания и кровообращения, снабжающих организм кислородом, еще малы. При быстром росте массы тела у детей, особенно в 9–10 лет, происходит отставание увеличения объема сердца и развития кровеносных сосудов. У подростков 12–15 лет объем сердца еще составляет половину его окончательного объема, а частота сердечных сокращений (ЧСС) гораздо выше, чем у взрослых.

Высокая ЧСС (в 10–11 лет 90–96 уд/мин) на фоне пониженного артериального давления (97–98/51–59 мм рт. ст.) вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы. С возрастом величина ударного объема возрастает, ЧСС снижается, артериальное давление несколько повышается.

В период от 10 до 11 лет значительно увеличивается масса легких, количество альвеол приближается к их числу у взрослых. Структурные изменения в легких обуславливают повышение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), с 2,1–2,2 до 2,4–2,7 л. Одновременно с увеличением возможностей внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной физической работе. Положительные изменения в режиме дыхания характеризуют расширение функциональных границ дыхательной системы, однако, она еще далека от совершенства. Это, прежде всего, сказывается на времени выполнения физических нагрузок, когда у младших школьников отмечаются высокая частота дыхания и относительно небольшие дыхательные объемы, малоэффективная утилизация кислорода из вентилируемого воздуха, высокая энергетическая стоимость механической работы.

Важной особенностью детей этого возраста является динамика развития анализаторов. Так, зоны коры больших полушарий, имеющих отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми. Вместе с тем тесных функциональных связей между двигательным, зрительным и другими анализаторами еще нет. Отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на выполнении многих сложных движений. Для детей 10–11 лет характерна относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Это связано с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (так называемый охранительный рефлекс) и к низкому уровню общей физической работоспособности, что приводит к быстрому утомлению ор-

ганизма. Но, с другой стороны, дети этого возраста быстро восстанавливаются после нагрузок.

Таким образом, функциональные возможности младших школьников по многим показателям уступают возможностям взрослого человека, но прогрессирующее развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на ускоренное их развитие и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Сложным периодом в развитии ребенка является возраст 12–13 лет. Это так называемый препубертатный (начало полового созревания) период. В этот период особенно необходима регулярная двигательная активность, которая способствует более мягкому протеканию переходных процессов.

Годовые приросты длины тела в этот период жизни ребенка изменяются в пределах от 5,3 до 8,5 см. Минимальные скорости роста у детей не превышают 3,3–4,2 см в год. Дети, поздно вступающие в период пубертатного развития, отличаются «слабым» телосложением, их ростовые показатели медленно увеличиваются, а физические – не превышают средних значений или едва достигают их границы. В 12 лет начинается период ускоренного роста у мальчиков. В период между 12 и 13 годами средний прирост составляет 8,25 см в год. Такая скорость роста отражается на биомеханических особенностях движений детей. Они хуже выполняют тестовые упражнения, чаще теряют равновесие, результаты в беговых тестах снижаются, но через год-полтора вновь восстанавливаются. После 13 лет отмечается заметное снижение интенсивности роста, а в периоде 17 до 18 лет прирост длины тела становится равным 1 %.

Прирост массы тела в годы, предшествующие пубертатному скачку, составляет 4 % в год. Связывается это с разверткой гормональной системы регуляции ростовых процессов. Значительный прирост массы тела у мальчиков происходит в период полового созревания, максимум прироста массы тела совпадает с периодом увеличения длины тела.

В этот период увеличиваются масса и объем сердца, изменяются соотношения его отделов и положение в грудной клетке, дифференцируется гистологическая структура сердца и сосудов, совершенствуется нервная регуляция сердечно-сосудистой системы. Однако увеличение размеров сердца у детей происходит неравномерно и находится в тесной связи с увеличением размеров тела.

Закономерное снижение ЧСС связано с морфологическим и функциональным формированием сердца, увеличением систолического выброса крови, появлением и становлением влияния центров блуждающего нерва. Сердце школьников в этом возрасте может довольно легко приспосабливаться к физической нагрузке и быстро восстанавливаться при отдыхе до исходного уровня, однако деятельность его нестабильна. Могут возникать различные нарушения сердечного ритма и резкие изменения артериального давления.

Возрастной период 14–15 лет характеризуется бурным развитием физических качеств, координационных способностей и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта. В это время интенсивные нейроэндокринные перестройки в организме дают возможность рассматривать спортивную деятельность как дополнительный раздражитель, который может, однако, как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических процессов.

Подростковый период – это возраст, когда активно увеличиваются длина тела и скорость ее прироста, подростки

четко разделяются по интенсивности ростовых процессов. Также в период полового созревания достигает максимума и прирост массы тела – до 12–13 % в год. Выявлено, что прирост мышечной массы не идет параллельно с приростом длины. Мышечная масса развивается по своим законам, отражая в большей мере развитие гормональной системы. Отмечено, что большое влияние на ускорение процессов прироста длины тела и мышечной массы может оказывать акселерация. Подростки могут сильно опережать сверстников по росту и развитию, обладать большей силой, быстротой, лучше переносить физические нагрузки – это так называемые акселераты. Это явление связывают с улучшением условий жизни современного человека (калорийное питание, комфортные условия проживания и т.д.).

Значительные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система в подростковом возрасте – в периоде полового созревания. На этом этапе развития сердцу свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Стимулирующее влияние на рост сердца оказывают железы внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, половые железы, щитовидная железа), деятельность которых резко активизируется. Повышая синтез белка в миокарде, они способствуют увеличению массы сердца.

Дыхательная система у подростков, находясь в стадии развития и совершенствования, отличается высокой лабильностью. Частота дыхания может быстро меняться под влиянием разных внешних и внутренних воздействий. Сравнительно мала у подростков жизненная емкость легких. В период полового созревания происходят временные нарушения регуляции дыхания, снижается устойчивость организма к недостатку кислорода. Частое и поверхностное дыхание при нагрузке не обеспечивает необходимой доставки кислорода и быстро приводит к утомлению.

Важное место в приспособительных реакциях организма принадлежит эндокринным железам, которые обеспечивают адаптацию организма к мышечной работе. В подростковом периоде (у девочек в 12–15, у мальчиков – в 13–16 лет) происходит бурная перестройка всего организма, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Продукты этих желез – гормоны, выделяемые в кровь, оказывают значительное влияние на рост и развитие организма. Под влиянием гормонов усиливается рост организма в длину. Гормоны гипофиза стимулируют деятельность щитовидной железы, надпочечников, половых желез. Деятельность половых гормонов нарастает у девочек до 14 лет и у мальчиков до 15–17 лет. Окончательное половое созревание происходит к 15–17-летнему возрасту у девушек и 17–19-летнему у юношей. В подростковом периоде половые различия становятся резко выраженными. Мужской половой гормон (тестостерон) стимулирует не только развитие половых признаков, но и усиленное развитие костей скелета, мышц, органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, повышает синтез гемоглобина. Все эти особенности развития повышают приспособление организма подростка к физическим нагрузкам. Женские половые гормоны (эстрогены) не обладают таким действием. Развитие тела и процессы роста у девочек регулируются гормонами роста гипофиза и гормонами надпочечников. При этом меньше нарастает мышечная сила, больше развивается жировая ткань, увеличиваются запасы энергии. Таким образом, длительные и интенсивные занятия спортом приводят к ускорению полового созревания у мальчиков, но задерживают этот процесс у девочек. Это требует особого внимания к дозированию тренировочных нагрузок у юных спортсменок.

Процессы роста и развития организма протекают в непрерывном взаимодействии с окружающей средой при по-

стоянном регулирующем влиянии ЦНС. В подростковом возрасте быстро развивается вторая сигнальная система. Она приобретает все большее значение в образовании новых, положительных и отрицательных, условных рефлексов и навыков. Во время полового созревания изменяется нейрогуморальная регуляция, повышается возбудимость ЦНС. Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных перегрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, что необходимо учитывать в работе с подростками.

Как уже отмечалось, темпы индивидуального развития детей неодинаковы: у большинства они соответствуют возрасту, однако есть дети, опережающие в развитии своих сверстников. В таких случаях при оценке спортивного результата ребенка, конечно, необходимо принимать в расчет степень его физического и функционального развития, однако это не стоит делать слишком категорично. Очень часто бывает, что представителей раннего типа развития, которые благодаря временному физическому превосходству показывают относительно высокие результаты, догоняют и обгоняют представители позднего типа развития, не привлекавшие раньше внимания.

1.2. Особенности двигательной активности детей разного возраста

Дошкольный возраст (3–6 лет) характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. К середине 3-го года жизни формируются в основном переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Осваиваются основные жизненно важные движения. В младшем дошкольном возрасте (3–4 года) можно приу-

чать ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным и непреложным элементом повседневной жизни. В этот период необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур. В дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Большое физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового в сфере физической культуры.

Главной особенностью физической активности ребенка 3-го года жизни является освоение и совершенствование новых видов движений пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Содержание моторной активности ребенка обогащается за счет совершенствования навыка ходьбы, перемещений в усложненных условиях (ходьба по веревочке, по доске, перелезание через бревно), полубега, спрыгивания с небольшой высоты, прыжков в длину с места, подскоков на двух ногах, подбрасывания и ловли мяча, произвольных изменений положений ног, рук, туловища и головы, плавания и упражнений в воде, игр на воздухе и в помещении. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, координация движений кисти и пальцев – в специальных упражнениях, а также при игре с кубиками, пластилином и т.п.

Занятия физическими упражнениями проводят ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений (3 раза в неделю) и различных игр. Продолжительность занятий может достигать в начале периода до 15–20 мин, к концу его до 20–25 мин.

Важное место в режиме физической активности ребенка 3-го года жизни занимает утренняя гимнастика. Зарядка проводится ежедневно. Значение утренней зарядки не исчерпывается ее оздоровительной функцией, снятием «заторможенности» ребенка после ночного сна, его взбадриванием. Огромная психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений.

Главная особенность физической активности ребенка 4-го года жизни – освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера. Новая черта физической тренировки в этот период – постановка целей в отдельных упражнениях. Такими целями могут быть: пробежать быстро, метнуть далеко, попасть мячом в мишень, далеко прыгнуть, точно воспроизвести движение, быстро отреагировать на команду. Значительное место в занятиях отводится подготовке к освоению или частичному освоению базовых элементов движений в спортивных упражнениях – элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, коротких связок гимнастических упражнений, элементов акробатики, катания на лыжах и коньках, плавания. Преобладающей формой занятий остается игра, но все в большей мере используются и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок.

В возрасте от 3 до 4 лет начинается целенаправленное развитие физических качеств – ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости. При развитии быстроты основной акцент делается на тренировке быстроты реакции и частоты движений в простых упражнениях. В упражнениях на гибкость преобладают активные и активно-пассивные растягивания мышц и связок. Специальных тренировок на выносливость и силу не проводится. Эти качества будут

естественно развиваться у ребенка на фоне той двигательной активности, которая осуществляется при развитии ловкости, гибкости и быстроты. Продолжительность занятий может составлять 30–35 мин, 3–4 раза в неделю.

Основная черта физической активности детей 5-го года жизни – всемерное расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых, сложных в техническом отношении упражнений. Значительное место в физическом воспитании детей занимает развитие физических качеств, которые послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями. К таким качествам и способностям ребенка относятся: ловкость, гибкость, сила, быстрота (в основном быстрота реакции) и способность быстро формировать в сознании и ощущениях образ нового движения, проще говоря, быстро «схватывать» суть и особенности разучиваемых движений и их элементов. Большое место занимают физические упражнения, которые способствуют выработке умения правильно перемещать звенья тела в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений, а также упражнения на силовую подготовку мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья. Важную роль играют упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные, на велосипеде, на лыжах, на санках, в воде). В этот период можно усложнить упражнения на ловкость и быстроту реакции. Большое внимание по-прежнему следует уделять развитию гибкости.

«Регламент занятий» остается таким же, как и в возрасте 3 лет. Следует тренироваться 3 раза в неделю и делать утреннюю зарядку ежедневно, если ребенок не ходит в детский сад, и по субботам и воскресеньям, если он посещает детское дошкольное учреждение. Продолжительность

утренней зарядки остается прежней – 10–12 мин, а продолжительность занятий может быть увеличена до 40 мин.

На фоне разностороннего физического совершенствования детей 6-го года жизни постепенно все большее место будет занимать специализированное развитие отдельных физических качеств и способностей, прежде всего освоение новых движений, а также овладение более сложными видами движений из арсенала спорта. Главная задача в этот период – подготовка обширного фундамента, основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитии физических качеств – преимущественно быстроты и выносливости. Задача таких занятий состоит прежде всего в подготовке ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения и, наконец, его психики к предстоящему повышению физических и умственных нагрузок в связи с началом учебы в школе. Поэтому, когда мы говорим о необходимости развития у детей этого возраста такого качества, как выносливость, речь идет о способности достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями, но не предполагается развитие выносливости в отдельных видах движений, например в беге или плавании. Специфично и развитие силовых качеств: в этом возрасте оно не предполагает воспитания способности к большим и очень большим физическим напряжениям, связанным с преодолением предельных или близких к ним по величине сопротивлений, например поднятие больших тяжестей, метание тяжелых снарядов и т.п. В большей степени развитие силы обуславливается необходимостью формирования у ребенка способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени, точно дозировать мышечные усилия.

Режим физической активности ребенка 6-го года жизни будет более напряженным главным образом путем расширения средств физической подготовки и увеличения продолжительности занятий, которая может достигать 35 мин. Продолжительность утренней зарядки в этом возрасте – 15–20 мин.

Главные целевые установки в процессе физического воспитания детей 7-го года жизни мало чем отличаются от основной направленности физической тренировки предыдущего возрастного периода: 5–6-летние дети находятся в преддверии всплеска интенсивного развития координационных способностей, который произойдет у них на следующий год.

В этот период продолжается активное развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и совершенствование ранее освоенных видов движений. Все большее место в тренировке начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины. При выполнении детьми силовых упражнений важно не допускать перенапряжений. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. Масса метаемых снарядов не должна превышать 100–150 г. В упражнениях на быстроту большее внимание уделяют частоте движений, в упражнениях на гибкость – амплитуде движений, в упражнениях на ловкость – скорости реакции.

Общий двигательный потенциал 6-летнего ребенка вырастает настолько, что в программу занятий можно включать некоторые упражнения на выносливость: относительно длительные прогулки, пробежки трусцой по 5–7 мин. Воспитанию выносливости послужит и увеличение общей продолжительности занятий до 35 мин.

Дети в возрасте 6 лет часто переоценивают свои физические возможности. Поэтому нужно очень внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузки или создавать условия для хорошего восстановления после них.

Младший школьный возраст (7–10 лет) – наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания. Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий. В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными. В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательной координации – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Способность детей к освоению техники движений настолько велика, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста барьерному бегу, в частности, показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы техники этого сложного спортивного упражнения, чем подрост-

ки и юноши. При этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере – путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться. В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента. Возрастной интервал 7–10 лет наиболее благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. В это время начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников, для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

В этот период определенную часть забот о физическом воспитании берет на себя школа. Однако без участия родителей проблему формирования полноценного физического потенциала младшего школьника – основу его будущего физического здоровья – решить невозможно. Наиболее существен-

ным моментом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование его личностного отношения к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке. Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз дополняется ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя тренировочными занятиями в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, то домашние занятия ограничиваются выходными днями. Основная направленность занятий – развитие координации движений, приобретение ребенком возможно большего моторного опыта.

Средний школьный возраст (11–14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение двигательной координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов. Основная направленность физического воспитания подростков (11–14 лет) – формирование интереса к систематической спортивной или оздоровительной тренировке. Физическая подготовка подростков фокусируется на развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование бойцовского, спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Подростковый возраст – период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап биологического созревания, социального взросления личности ребенка. Бы-

стро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. Подросток приобретает способность к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия, при этом его внушаемость уменьшается, а неуравновешенность и эмоциональность возрастают. Все это проявляется в резких сменах настроения, конфликтах с воспитателями, родителями и другими взрослыми. Эти особенности психики детей среднего школьного возраста необходимо учитывать при организации их физической активности.

В учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации подростков. Так, чрезмерные мышечные нагрузки как факторы ускорения процесса окостенения могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что отрицательно влияет на сбалансированность ритма роста ребенка. К серьезным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушения осанки, если не осуществлять постоянного контроля за позой подростка и не обеспечивать укрепления мышц, управляющих осанкой. При действии сверхсильных или монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение, что следует учитывать при выполнении детьми этого возраста нагрузок, связанных с проявлением выносливости, и разнообразить виды нагрузок. В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение уровня скоростных и скоростно-силовых способностей. При этом базовым элементом всего комплекса физи-

ческих качеств является быстрота. Быстрота и быстрая сила наиболее интенсивно развиваются именно в подростковом периоде, что и дало основание считать его сенситивным для воспитания скоростных качеств.

Таблица 1

Чувствительные периоды развития физических качеств

№	Физические качества	Благоприятный возраст
1.	Быстрота движений	9–14, 16–17 лет
2.	Скоростно-силовые качества	9–12, 14–17 лет
3.	Максимальная сила мышц	13–14, 16–17 лет
4.	Сила разгибателей туловища	14–16 лет
5.	Скоростная выносливость	15–17 лет
6.	Спец. выносливость (анаэробная)	9–12, 15–18 лет
7.	Общая выносливость (аэробная)	9–11, 15–18 лет
8.	Гибкость	7–8, 11–13 лет

Установлено, что в период с 13 до 17 лет у юных спортсменов создаются наиболее благоприятные условия для развития всех физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Вопросы физической подготовки исследованы учеными и тренерами довольно основательно, вопросы физической подготовки, особенно развития физических качеств имеют разностороннее освещение, поэтому мы не будем в этой главе останавливаться на основах физической подготовки юных спортсменов. Именно поэтому основной акцент в физической подготовке делается на использовании тех физических упражнений, которые наиболее адекватны особенностям ритма развития двигательной функции в подростковом возрасте.

Физическая активность подростка реализуется прежде всего в организованных формах – на уроках физкультуры, физкультпаузах, во время активного отдыха. Значительная часть подростков занимается в спортивных секциях. Для всех остальных обязательны ежедневная утренняя зарядка

и еженедельные двух-трехразовые самостоятельные тренировки. Общая продолжительность занятий 70–90 мин. Независимо от формы занятий существенным элементом физической подготовки подростков являются соревновательные нагрузки, участие в различных состязаниях. Это максимально использует потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставляет им широкие возможности помериться силами с соперниками. Виды соревнований должны быть возможно более разнообразными, с тем чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

Старший школьный возраст (15–17 лет) характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Отмечаются наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательной координации. Физическое воспитание юношей и девушек 15–17 лет направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и самостоятельных формах занятий. Основные направления развития физического потенциала человека в этот период – повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных.

В период юношества завершается развитие центральной нервной системы. При этом продолжает оставаться некоторый дисбаланс соотношений возбуждения и торможения. Возбуждение по-прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает у юношей и девушек очень высокого уровня. Значительные изменения происходят и в психической сфере старшего школьника. Для этого возрастного периода характерны стремление к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству.

Период юношества – время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Наиболее важными задачами физического воспитания юношей и девушек являются: развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений наряду с освоением новых видов движений и действий. Программа физической активности старшего школьника должна быть весьма насыщенной и разнообразной. Наиболее целесообразными в этот период являются занятия одновременно несколькими видами спорта, возможно, с сезонной их сменой. Однако в этом возрасте хорошей и эффективной формой физической активности может быть признана и углубленная специализация при занятиях спортом в режимах высокой интенсивности.

Задачи моторного обучения и технического совершенствования лучше всего решаются в процессе занятий в организованных формах физической активности под руководством учителя физкультуры, тренера, инструктора. В рамках этих же форм происходит и повышение уровня развития физических качеств. Однако если юноша или девушка не занимается в спортивных секциях или спортивных школах, то организованные занятия на уроке физкультуры должны дополняться самостоятельной физической активностью в свободное от учебы и других занятий время. Самостоятельно тренироваться необходимо не менее 2–3 раз в неделю по 1,5–2 ч, выполняя предложенные преподавателем физкультуры или самостоятельно намечаемые домашние задания. Каждое из этих заданий должно быть выполнено 10–12 раз, т. е. каждое задание может служить планом самостоятельных тренировок в течение одного месяца. Такое количество занятий обусловлено необходимостью и до-

статочностью повторений физической нагрузки однородного характера для получения тренировочного эффекта.

Дополнительная физическая активность юношей и девушек не должна ограничиваться только выполнением домашних заданий. Дворовый футбол, хоккей, уличный баскетбол, пляжный волейбол, настольный теннис и другие игры – прекрасное средство обогащения моторных возможностей юношей и девушек, развития их физических качеств. Разумеется, обязательной является ежедневная утренняя зарядка, комплексы которой могут быть заимствованы из телепередач и популярных методических пособий.

Важное место в физическом воспитании юношей и девушек занимает формирование знаний о физической активности – того, что можно назвать интеллектуальным компонентом физической культуры личности. Знание основ теории физической тренировки, законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала, медико-биологических основ тренировки и закаливания, а также других сведений, необходимых для сознательного и управления своей физической активностью – показатель достижения серьезных успехов в физкультурном воспитании старшего школьника.

1.3. Основы обучения детей легкоатлетическим упражнениям

Для участия школьников в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью необходимо планомерно готовиться. Школьных уроков физической культуры для полноценной подготовки к таким стартам недостаточно, поэтому возникает необходимость организации учебно-тренировочных занятий в школьной секции во внеурочное время. И от того, как построены эти занятия, в значительной мере зависит их эффективность.

Рациональная подготовка школьников должна строиться с учетом следующих положений:

- четкая возрастная периодизация подготовки;
- корректная постановка тренировочных задач на каждом этапе подготовки;
- соответствие используемых средств и методов подготовки морфофизиологическим особенностям детского организма и поставленным задачам;
- регулярный и всесторонний врачебный и педагогический контроль.

Решение задач обучения и тренировки предусматривает методически грамотный подход к организации, структуре и содержательной части занятий. Необходимо учесть множество факторов, которые могут в той или иной мере влиять на качество учебно-тренировочного процесса.

В процессе овладения техникой каждого вида легкой атлетики можно условно выделить три этапа: первоначального овладения техникой движения; углубленного разучивания; закрепления и дальнейшего совершенствования техники двигательного действия.

Первый этап

Общая задача, которая ставится на этом этапе, – формирование зрительно-логического образа движения, двигательных представлений об изучаемом движении.

Этап начинается с создания общего представления об изучаемом движении путем демонстрации, объяснений и практического апробирования. В зависимости от сложности движение изучается либо путем разделения на элементы, либо при целостном исполнении. Обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники

начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

Показ движений должен быть четким, правильным, с пояснением основных элементов. Указываются направление движения тела и отдельных его звеньев, амплитуда, скорость движения и т.п. Показ может быть повторен после пробного выполнения движения учащимися. При повторном показе акцентируются элементы, на которые должно быть обращено особое внимание. При объяснении необходимо пользоваться принятой в легкой атлетике терминологией.

В младших классах учитель использует показ упражнений, сопровождая его пояснениями, требуя точности в выполнении элементов техники. Большой эффект дают образные сравнения. Для школьников младших классов, при сравнительно малом понимании ими своих ощущений, большую значимость имеет наглядный метод. Применение этого метода требует от учителя квалифицированной демонстрации деталей изучаемой техники и подводящих упражнений.

Для школьников старших классов в связи с увеличивающейся способностью концентрировать свое внимание предпочтителен метод объяснения. При объяснении не следует сообщать учащимся большое количество подробностей. Квалифицированный, выразительный показ элементов техники сделает более ясным предлагаемое задание. Лучше усваиваются задания, когда они осмыслены в момент показа, а затем ученик делает попытку воспроизвести их по памяти.

В процессе обучения усилия учеников направляются на решение главной задачи. Дополнительные замечания, пояснения, наряду с выразительным показом, – одно из условий обеспечения сознательности и активности учащихся.

Внимание учеников среднего и старшего возраста акцентируется на основных элементах легкоатлетических упражнений. При этом учитель стремится, используя межпред-

метные связи, опираться на знания и умения, полученные школьниками в предшествующих классах на уроках физической культуры и других предметов. Такой подход позволяет учащимся не только лучше понять предстоящее задание, но и точнее воспроизвести упражнение и закрепить его.

На этом этапе широко используются общеразвивающие и подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения необходимы для укрепления и развития всего организма с учетом особенностей данного вида. Этими упражнениями создается база для овладения техникой конкретного вида. Обычно данные упражнения используются на уроках на протяжении всего учебного года. Подводящие упражнения (которые готовят к освоению основного действия путем его целостной имитации, либо частичного воспроизведения в упрощенной форме) обычно представляют собой элемент, часть или связку нескольких движений основного легкоатлетического упражнения. Продолжительность применения подводящих упражнений зависит от сложности техники разучиваемого вида легкой атлетики и подготовленности учащихся. Между применением подводящего и основного упражнений не должно быть перерыва, в противном случае ученики будут забывать ранее закрепленные движения, и эффект воздействия снизится. Правильно подобранные подводящие упражнения помогают решать определенную частную образовательную задачу, причем в облегченных условиях. Рациональность использования каждого упражнения (общеразвивающие, подводящие) будет достигнута при четком определении следующих условий:

- а) цель и задачи упражнения;
- б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями;
- в) правильное дозирование нагрузки;
- г) контроль и самоконтроль выполнения.

Второй этап

Основная задача – закрепление, углубленное разучивание техники двигательного действия; формирование двигательного умения, способности на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с сознательным контролем движений.

Эффективность обучения во многом будет зависеть от оптимального подбора методов и средств обучения. Основным методом на данном этапе является практическое выполнение упражнения. Упражнение выполняется многократно, в основном варианте техники, биомеханической структуры. Это выполнение должно сопровождаться подробными объяснениями, анализом техники, разбором допущенных ошибок. Такой подход позволяет более углубленно понять технику изучаемых движений.

Необходимо в процессе углубленного разучивания применять ориентиры, чтобы ученики могли контролировать правильность исходных и конечных положений при выполнении тех или иных элементов движения, успешно овладели пространственными и временными параметрами движений (флажки, отметки на полу), звуковые акценты (подсчет, хлопки, музыка). Например, при обучении прыжку в высоту перешагиванием шаги при разбеге и место отталкивания обозначаются на полу кружками. Для освоения ритма движений учитель сначала воспроизводит его сам, затем предлагает учащимся повторить этот ритм, а потом уже во время выполнения упражнения.

Третий этап

Его задача – совершенствование техники движения, формирование двигательного навыка, обеспечение высокой эффективности выполнения упражнения, устранение ошибок в технике, скованности, лишних сопутствующих

движений. Формирование навыка производится путем как стандартно-повторного, так и вариативно-переменного упражнения (например, прыжки в длину с повышенной опоры, в ветреную или дождливую погоду, на фоне утомления, в контексте необычного содержания и т.п.). При совершенствовании навыка необходимо повышать его эффективность, устойчивость. Это приведет к постепенной автоматизации, т. е. исчезновению необходимости фиксировать внимание на деталях действия и на последовательности его элементов.

На каждом из перечисленных выше этапов неизбежно возникновение ошибок. Причинами ошибок могут быть: недостаточно верное представление о правильной технике изучаемого движения; слабое развитие необходимого комплекса двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь получения травмы, неуверенность в собственных возможностях, состояние утомления.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать обучаемому на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить дополнительную возможность исправить ошибку. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие, контрастные задания.

Как отмечалось выше, *педагогический контроль* – важный компонент деятельности специалиста в области физического воспитания. На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии юного спортсмена, планировать подходы, определять стратегию и тактику подготовки в современных условиях. Юным спортсменам тестирование уровня физической подготовки помогает определить ошибки и слабые места в общем или специальном ее направлении, выявить скрытые способности и неиспользованные резервы.

Если специалист (учитель, тренер) планирует тестировать физическую подготовленность занимающихся одних и тех же (или разных) возраста и пола, – последовательность его действий может быть примерно следующей:

1) определить (выбрать) батарею (или совокупность) необходимых тестов с подробным изложением всех деталей их проведения;

2) установить сроки тестирования;

3) точно определить возраст детей на день тестирования и их пол;

4) разработать единые протоколы регистрации данных;

5) осуществить саму процедуру тестирования;

6) провести математическую обработку данных тестирования.

Одной из важных сторон тестирования является проблема выбора тестов. Критически оценивая различные батареи тестов, следует сказать, что каждая из них едва ли в полной мере охватывает понятие «физическая подготовленность»: в одних программах есть тесты «на силу» или «силовую выносливость», но нет «на гибкость» или «на скорость», в других – наоборот. При выборе тестов можно руководствоваться двумя стратегиями. Одна из них построена на выборе «сквозных», одинаковых тестов для детей всех возрастно-половых групп. Такие тесты позволяют проследить за динамикой показателей двигательной подготовленности в течение длительных отрезков времени. Вторая основана на отборе тестов с учетом возраста, пола детей, уровня их физической подготовленности и других факторов. В таком случае одни тесты могут остаться как «сквозные» (прыжок в длину с места), другие усложняются по мере возраста (вначале отжимания в упоре стоя на коленях, затем последовательно в упоре лежа, в упоре лежа с поднятыми ногами). Однако для получения полной информации об уровне

физической подготовленности, вне зависимости от возраста и пола, следует применять тесты, определяющие все основные компоненты.

Приведенные ниже *тесты* можно модифицировать для определенных задач или для лиц, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности.

Тесты 1, 29. Испытуемый, стоя на подставке высотой 30–40 см, ноги вместе, выполняет наклон вперед и касается отметки сантиметровой шкалы. Поза должна сохраняться в течение 2 секунд с выпрямленными ногами.

Тесты 2, 30. Служат показателем «абсолютной» скорости.

Тесты 3, 4, 31, 32. Бег 60 м – взрывная сила ног, а при беге на 100 м – скоростная выносливость.

Тесты 5, 33. Бег в течение пяти секунд, максимально поднимая колени до угла 90°. Предварительно разминка 2–3 секунды. Регистрируется количество шагов.

Тесты 6, 34. Отражают способность к максимальной частоте движений в лучезапястном суставе. Испытуемый в положении сидя, предплечье прижато к столу в течение 5 минут. В максимальном темпе наносит карандашом отметки на бумаге.

Тесты 7, 35. Сильнейшая рука ребром ладони вниз с разогнутыми пальцами вытянута вперед. На $S = 1-2$ см от ладони исследователь удерживает 40-сантиметровую линейку, чтобы нулевая отметка находилась на уровне нижнего края ладони. В течение 5 секунд после предварительной команды экспериментатор опускает линейку. Задача испытуемого – быстро сжать пальцы и задержать линейку. Оценивается лучшая из 3-х попыток.

Тесты 8, 36. Проводятся в условиях лаборатории, т.к. необходим хронорефлексометр. После предварительного ознакомления с тестом предлагают с различным временным

интервалом 5–10 сигналов. За результат принимается среднее время в м/с.

Тесты 9, 37. Бег 30 метров с низкого старта по 2–4 человека. Стартуют дважды. Оценивается лучшая попытка.

Тесты 10, 38. Предварительно опробовать. Из трех попыток оценивается лучшая.

Тесты 11, 39. Сидя на полу, ноги врозь, метание мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы через препятствие, обеспечивающее оптимальную траекторию полета. Измеряется S от линии (за спиной) до места падения мяча. Из трех попыток регистрируется лучшая.

Тесты 12, 40. Испытуемый стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной градуированной (в сантиметрах) шкалой. Поднимаясь на носки, касается сильнейшей рукой шкалы как можно выше. Отходит на 20–30 см от стены и, не делая шага, выполняет прыжок вверх с обязательным приземлением на место отталкивания. Разница между двумя касаниями будет искомой величиной. Регистрируется лучший результат из трех.

Тесты 13, 41. Женщины выполняют разгибания рук в упоре на гимнастической скамейке, мужчины на полу: а) руки на ширине плеч; б) туловище прямое; в) при сгибании рук касаться грудью опоры.

Тесты 14, 42. Наклоны назад из положения сидя на гимнастической скамейке, руки за голову. Партнер удерживает испытуемого за ноги. При наклоне последний должен касаться руками пола.

Тесты 15, 43. Приседания на одной ноге, другая вперед до касания ягодичными мышцами пятки опорной ноги. Разрешается опора кистью на уровне пояса.

Тест 16. Проводится в соответствии с правилами соревнований многоборья ОФП.

Тесты 17–19, 44–46. Желательно проводить в условиях лаборатории. Измеряется ручным и станковым динамометром. Регистрируется лучший результат из трех.

Тесты 20, 47. Удержать величины 50 и 100 % на динамометре. Регистрация времени прекращается при отклонении стрелки на одно деление.

Тесты 21, 22, 48, 49. Проводятся в соответствии с правилами соревнований.

Тесты 23, 50. Желательно проводить в условиях лаборатории. В основе не прямых способов определения МПК положена зависимость между частотой пульса, мощностью работы и количеством потребляемого кислорода. 5 мин работа на велоэргометре 900–1200 кг м/мин (М) и 600–900 (Ж). Перед этим отдых – 5 мин. Пульс на 5-ой минуте в течение 15–30 с. Полученное значение умножается на 4 или 2, учитывая возрастной коэффициент (1 – 20–30 лет; 0,87 – 31–40 лет; 0,73 – 41–50; 0,71 – 51–60 лет). Если нет велоэргометра, мощность работы рассчитывается по формуле $W = BW \times H \times T \times 1.33$, где W – нагрузка в КГМ, BW – вес тела (кг), H – высота ступеньки (см), T – количество подъемов (мин), 1.33 – поправочный коэффициент, учитывающий физические затраты на спуск со ступени (таблицы для оценки уровня физической подготовленности детей разного возраста представлены в Приложении 2).

1.4. Методические основы построения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель *подготовительной части* – посредством действенных физических упражнений, при минимальных затратах времени, включить в работу все функциональ-

ные системы организма занимающегося. Правильный подбор упражнений, выполняемых в движении и на месте, способствует улучшению работы органов дыхания и кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Упражнения подготовительной части занятия должны соответствовать основным задачам. На тренировке по легкой атлетике это могут быть спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, прыжки, ускорения; используются подготовительные упражнения из того вида легкой атлетики, которыми учащиеся будут заниматься в основной части занятия.

В *основной части* одной из главных задач является образовательная. В зависимости от этапа освоения двигательного действия она может иметь следующее содержание:

- а) разучивание, ознакомление с изучаемым двигательным действием (его элементом);
- б) закрепление двигательного действия;
- в) совершенствование двигательного действия и проверка знаний.

Вначале разучиваются новые движения (элементы) техники того или иного вида легкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков и умений проводится в середине и конце основной части занятия.

Также необходимо помнить и о решении задачи воспитания физических и морально-волевых качеств учащегося. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние на занимающегося.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на занятии материала рекомендуется завершить основную часть подвижными играми, которые имеют большое обучающее и воспитывающее значение, развивают необходимые двигательные качества.

Заключительная часть занятия предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности. Для снижения возбуждения нервной системы, снятия мышечной напряженности используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку, внимание. В заключение подводятся итоги занятия.

При изучении нового материала, повторении его и совершенствовании двигательных действий чаще используется *групповой способ* организации и выполнения разных упражнений по группам. Он позволяет учителю лучше наблюдать за выполнением школьниками упражнений, точнее дозировать нагрузку и исправлять ошибки. На занятиях может быть использован и *индивидуальный способ* организации учебного процесса, когда отдельные ученики, получив от учителя задание, выполняют его самостоятельно. Для комплексного развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости) и повышения функциональных возможностей организма наиболее эффективным способом организации учебного процесса является *круговая тренировка*. Упражнения выполняются сериями на 4–10 станциях, количество которых зависит от возраста детей и поставленной учителем цели.

Многократное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у школьников утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер работы.

Таблица 2

Оценка переносимости тренировочных нагрузок

Обычное состояние	Средняя степень утомления	Переутомление
Небольшое покраснение кожи лица	Значительное покраснение кожи	Резкое покраснение, побледнение, синюшность кожи
Незначительная потливость	Потливость, особенно лица	Резкая потливость, выпотение соли на коже
Учащенное, ровное дыхание	Учащенное дыхание с периодичными, глубокими вдохами и выдохами	Резкое учащенное дыхание, поверхностное, аритмичное
Четкое выполнение команд и заданий	Нарушение координации движений	Резкое нарушение координации движений
Отсутствие жалоб	Боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость	Дрожание конечностей. Жалобы на головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота, рвота. Снижение ЖЕЛ. Резкое учащение пульса при ортостатической пробе. Снижение сухожильных рефлексов

Таблица 3

Показатели крови при различных степенях утомления

Обычное состояние	Средняя степень утомления	Переутомление
Увеличение кол-ва гемоглобина	Увеличение или стабилизация гемоглобина	Уменьшение кол-ва гемоглобина
Увеличение кол-ва эритроцитов	Увеличение кол-ва эритроцитов	Уменьшение кол-ва эритроцитов

Включение в урок легкой атлетики *игрового метода* активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию. Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условиях и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает как метод совершенствования навыка в условиях повышенного эмоционального состояния: в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Однако каким бы не были применяемые на занятиях способы организации учебной деятельности, они должны удовлетворять одним и тем же требованиям: обеспечивать поэтапное овладение суммой специальных знаний, умений и навыков; решать задачу комплексного развития физических и морально-волевых качеств; повышать уровень сопротивляемости организма детей к неблагоприятным условиям среды.

2. ДЕТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

2.1. Многоборье дошкольников

Сегодня в системе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста происходят интенсивные позитивные изменения, характерная черта которых – обращение к ранее не востребованным видам и формам работы с детьми. Содержание физического воспитания дошкольников и младших школьников за последнее время подверглось существенному обновлению. Наглядное проявление такой модернизации – введение в штат дошкольных учреждений должности воспитателя по физической культуре, увеличение числа оснащенных современным спортивным оборудованием специализированных спортивных площадок и залов, участие дошкольников и младших школьников в районных и городских спортивно-массовых мероприятиях, поднимающих физическое воспитание на уровень приоритетного направления деятельности образовательных учреждений.

Одной из новых высокоэффективных форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста могут стать комплексные соревнования по типу легкоатлетического многоборья. Технологии проведения соревнований подобного формата, но с иным содержанием, уже разработаны и опробованы в некоторых крупных городах, в том числе в Красноярске.

Данные соревнования могут решать комплекс таких задач, как:

- повышение физической активности современных детей, привлечение к систематическим занятиям физической

культурой, предоставление возможности самим ощутить преимущества таких занятий;

- определение показателей физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста и опробование новых для них видов физкультурной активности;

- определение уровня подготовленности дошкольников к началу освоения предмета «Физическая культура» в начальных классах образовательной школы;

- выявление лучших дошкольных и общеобразовательных учреждений по постановке физкультурно-оздоровительной работы.

Необходимо отметить и главные особенности соревнований «дошкольного многоборья»:

- возможность проявить весь комплекс физических качеств через основные виды физических упражнений (бег, лазание, прыжки, метания и др.), эта стратегия помогает поддержать разносторонний подход к физическому развитию ребенка и предотвратить раннюю специализацию;

- работа в команде, практически все виды проводятся в виде эстафет или командных состязаний, даже менее талантливые дети получают возможность проявить себя;

- любой результат – это весомый вклад в достижение общего результата, уникальный вклад одного ребенка в результат всей команды усиливает ценность участия каждого;

- единство двигательного содержания и двигательных заданий, используемых на уроках физической культуры с учащимися общеобразовательной школы.

Несколько слов об **основных моментах организации и проведения соревнований** «дошкольного многоборья».

В разработке программного содержания таких соревнований должны участвовать ведущие специалисты системы управления образованием, наиболее опытные воспита-

тели по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, учителя физической культуры, имеющие высшую квалификационную категорию, ведущие преподаватели вузов педагогической направленности.

Процесс разработки Программы соревнований должен включать несколько этапов. На первом этапе основное содержание Программы обсуждается специалистами-практиками, работающими в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, и проходит апробацию на занятиях по физическому воспитанию. Затем проект Положения обсуждается рабочей группой и рекомендуется для утверждения высшей инстанцией.

Необходимым требованием к разработке двигательного содержания таких соревнований является его регулярное обновление, что совместно с разумным ограничением времени, отводимого на подготовку, позволяет избежать вероятности «натаскивания» детей для получения призовых мест в командном зачете.

Основным принципом при составлении команд должен оставаться принцип добровольного участия ребенка в командных состязаниях. Численный состав команд и условия зачета могут быть различными, подходящими под конкретные условия и поставленные задачи. Чаще всего команды состоят из восьми человек – четыре девочки и четыре мальчика, – что создает более комфортные условия для участвующих команд. При данной схеме в зачет команде на каждом виде испытаний идут по три лучших результата у мальчиков и девочек. Каждая команда имеет право включать в свой состав двух запасных участников, которые после начала выступления команды на первом виде испытаний уже не могут заменять детей, приступивших к испытаниям.

Общее командное место определяется по меньшей сумме баллов, полученных в соответствии с занятыми местами

в результате выполнения каждого испытания. Если при выполнении испытания результаты нескольких команд оказываются равными, в общий зачет им начисляется количество баллов, являющихся средним арифметическим от суммы занятых мест. В случае равенства баллов нескольких команд в общекомандном зачете их места определяются согласно регламенту, в котором излагаются правила судейства, требования к поведению участников и судей, к организации мест соревнований и спортивному оборудованию.

Опыт проведения подобных комплексных соревнований среди воспитанников старших и подготовительных групп дошкольных учреждений показал целесообразность включения в программу трех групп испытаний:

- комплексные эстафеты, полосы препятствий, включающие основные виды движений;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- двигательные тесты, оценивающие уровень физической подготовленности участников.

Среди всех видов программы **комплексные эстафеты** должны иметь самый высокий приоритет, так как они состоят из двигательных заданий, позволяющих оценить уровень овладения навыками бега и прыжков, сохранения динамического равновесия, ведения и бросков мяча в вертикальную и горизонтальную цель и др.

Результат преодоления полосы препятствий оценивают по времени, затраченному на все задание, при этом к конечному результату добавляются штрафные секунды за ошибки, допущенные при выполнении отдельных заданий. Так, например, ошибками при выполнении бега по гимнастическим скамейкам считается потеря равновесия и сходжение на пол, в бросках мяча ошибкой будет непопадание мячом в цель, в прыжках по разметке – заступ за ограничительную линию и т.п.

Каждый участник оценивается арбитром, судьей-хронометристом и судьей на дистанции. Арбитр вызывает участников на старт и дает сигнал к началу выполнения задания; разрешает повторное выполнение упражнения; контролирует время, затраченное участником на преодоление дистанции; принимает окончательное решение о начислении штрафного времени за ошибки, допущенные при выполнении отдельных заданий. Судья-хронометрист фиксирует с точностью до 0,1 с время преодоления участниками полосы препятствий, а судья на дистанции сопровождает участников на всем протяжении выполнения задания, обеспечивая их безопасность, и также начисляет штрафные секунды за ошибки, предусмотренные правилами проведения испытания. Судья не имеет права разговаривать с ребенком во время прохождения дистанции, а также давать подсказывающие указания, облегчающие выполнение двигательных заданий.

Для проведения соревнований по программе «дошкольного многоборья» можно порекомендовать несколько вариантов эстафет, полос препятствий. Наиболее простыми по организации будут варианты, базирующиеся на одинаковых для всех участников двигательных заданиях, которым даны образные названия.

«Встреча» – комбинированная «встречная» эстафета, состоящая из бега и преодоления препятствий.

Для каждой команды необходимы две дорожки – одна с барьерами, другая без барьеров. Команды поровну распределяются по полю. Первый участник команды бежит по гладкой дорожке из положения стоя. В конце дистанции участник передает эстафету (мягкое кольцо) ожидающему его товарищу по команде. Этот участник начинает бег с кувырка вперед, но бежит по дистанции обратно, преодолевая барьеры. Передача эстафеты происходит точно так же, как

между двумя первыми бегунами. После кувырка вперед следующий член команды бежит по гладкой дорожке и передает кольцо спортсмену, который должен пробежать по дорожке с барьерами, и так далее.

Соревнование продолжается, пока каждый участник не пробежал один раз по обеим дорожкам, последний спортсмен замыкает соревнование после бега по дорожке с барьерами.

Мягкое кольцо (эстафетная палочка) находится в правой руке и передается каждый раз в правую руку принимающего бегуна.

Результат определяет время: побеждает команда, у которой самое лучшее время. Следующие команды занимают места согласно показанному ими результату.

«Слалом» – комбинированная «челночная» эстафета, состоящая из дистанций спринта и «слалома».

Для каждой команды нужно две дорожки: одна дорожка гладкая, другая с шестами для слалома. Команды поровну распределяются на каждой половине поля, как в эстафете «встреча». Первый участник команды бежит по гладкой дорожке из положения стоя. В конце дистанции участник передает эстафету (мягкое кольцо) ожидающему его товарищу по команде. Этот участник начинает бег с кувырка вперед, но бежит обратно по дистанции между шестами для слалома. Передача эстафеты происходит точно так же, как между двумя первыми бегунами. После кувырка вперед данный член команды бежит по гладкой дорожке и передает кольцо следующему спортсмену, который должен в свою очередь пробежать по дорожке между шестами для слалома, и так далее.

Соревнование продолжается, пока каждый участник не пробежит по одному разу обе дистанции, последний спортсмен завершает соревнование бегом по дистан-

ции между шестами для слалома. Мягкое кольцо (эстафетная палочка) находится в левой руке, ее каждый раз передают в левую руку принимающего бегуна.

Результат определяет время: побеждает команда, у которой самое лучшее время. Следующие команды занимают места согласно показанному ими результату.

«Кросс» – эстафетный бег, комбинация гладкого бега, преодоления препятствий и слалома.

Трасса делится на следующие части: гладкий бег, бег с преодолением препятствий и бег на трассе для слалома. В качестве эстафетной палочки используются мягкие кольца. Каждый участник должен стартовать после кувырка вперед на мате.

«Кросс» – это командная эстафета, где каждый участник должен пройти всю трассу. Одновременно на трассе могут соревноваться до шести команд.

Результат определяет время прохождения «трассы». Побеждает команда, у которой самое лучшее время. Положение следующих команд определяется в соответствии с показанным ими результатом.

«Полоса препятствий» – комплексная эстафета с различными двигательными заданиями. Например:

– челночный бег с последовательным переносом предметов из одного ряда обручей, находящихся на определенном расстоянии друг от друга, в другой ряд, расположенный напротив;

– бег по гимнастическим скамейкам с перешагиванием через препятствие и соскоком на точность приземления в обруч;

– перенос мяча по прямой, выполнение бросков в баскетбольную корзину с определенного расстояния;

– выполнение определенного количества прыжков ноги вместе, вращая скакалку вперед;

– прыжки ноги врозь и ноги вместе по дорожке из 10–15 обручей, расположенных в порядке 1–2–1–2–1–2–1–2–1.

Результат определяют время и точность выполнения заданий: побеждает команда, у которой самое лучшее время и меньшее количество «штрафов» за допущенные неточности в выполнении заданий. Следующие команды занимают места согласно показанному ими результату.

Может быть предложен вариант, учитывающий интересы и особенности детей разного пола, например: девочки выполняют челночный бег, прыжки со скакалкой, бег по гимнастическим скамейкам и прыжки по дорожке из обручей, а мальчики – задания с ведением баскетбольного мяча и бросками в корзину, ведением шайбы и бросками в хоккейные ворота, ведением футбольного мяча и ударами по воротам, заканчивая полосу челночным бегом с перепрыгиванием через препятствия.

Использование такого рода двигательных заданий, способствующих развитию произвольности, двигательной смелости, быстроты мышления, – одно из перспективных направлений совершенствования содержания подобных соревнований, соответствующее современным тенденциям двигательного образования детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Общеразвивающие упражнения – эффективное средство воспитания двигательных качеств, тренировки вестибулярного аппарата. Они незаменимы как средство развития двигательной памяти, помогающей в дальнейшем быстро и прочно осваивать более сложные двигательные действия.

Комплексы общеразвивающих упражнений представляют собой композиции, составленные из различных движений (наклонов, поворотов, выпадов, приседаний, круговых движений руками). Ниже приводятся примерные варианты композиций общеразвивающих упражнений, которые могут выполняться участниками соревнований.

Вариант 1

И.п. – основная стойка.

1 – на носки, руки вверх;

2 – опускаясь на всю стопу, дугами внутрь руки в стороны;

3 – дугой книзу правую руку вверх;

4 – дугой книзу левую руку вверх;

5 – присед, правой рукой коснуться пола, левую руку на пояс;

6 – встать, руки вверх;

7 – присед, левой рукой коснуться пола, правую руку на пояс;

8 – встать, шаг правой в сторону, принять стойку ноги врозь, руки на пояс;

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону;

2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону;

4 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

5 – наклон вправо, руки за голову;

6 – выпрямиться, руки на пояс;

7 – наклон влево, руки за голову;

8 – выпрямиться, руки на пояс.

Вариант 2

И.п. – основная стойка.

1 – выпад вправо, руки в стороны;

2 – выпрямляя правую, руки на пояс;

3 – выпад влево, руки в стороны;

4 – выпрямляя левую, руки на пояс;

5 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;

6 – наклон вперед, ладонями коснуться пола;

7 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;

8 – выпрямиться и, приставляя левую, руки в стороны;

- 1 – сгибая правую вперед, хлопок под коленом;
- 2 – приставить правую, руки в стороны;
- 3 – сгибая левую вперед, хлопок под коленом;
- 4 – приставить правую, руки вверх;
- 5 – мах правой в сторону, руки в стороны;
- 6 – приставить правую, руки вверх;
- 7 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставить левую, руки вверх–наружу.

Вариант 3

И.п. – основная стойка.

- 1 – упор присев;
- 2 – правую в сторону на носок;
- 3 – прыжком левую в сторону на носок;
- 4 – упор присев;
- 5 – упор лежа на согнутых руках;
- 6 – выпрямить руки;
- 7 – поворот направо кругом в упор лежа сзади прогнувшись;
- 8 – сед;
- 1 – согнуть правую;
- 2 – согнуть левую;
- 3 – сед углом;
- 4 – сед;
- 5 – поворот налево кругом в упор лежа;
- 6 – прыжком упор присев;
- 7 – упор стоя согнувшись;
- 8 – выпрямиться, руки вверх–наружу.

Участники выполняют упражнение по двое – мальчик и девочка. Вариант комплекса для выступления можно определять с помощью предварительной жеребьевки. Участникам необходимо заранее подобрать музыкальное сопровождение. Выступление каждого участника должно оцени-

ваться арбитром и двумя судьями. Арбитр контролирует оценки судей и расхождение между ними, выводит окончательную оценку, а также следит за соблюдением требований к продолжительности выполнения упражнения. Количество баллов, из которых производится оценка, определяется регламентом соревнований.

Регламентом могут быть также предусмотрены сбавки за следующие ошибки: несогласованность движений с музыкальным сопровождением; нарушение осанки, нечеткое положение и недостаточная амплитуда отдельных движений; невыполнение движения, потеря равновесия, оказание воспитателем помощи, например лидирующий показ или подсчет.

Тестирование уровня общей физической подготовленности может проводиться с помощью различных двигательных заданий, например: 1) прыжок в длину с места; 2) повторные разгибания и сгибания туловища; 3) наклон вперед сидя.

Оценка двигательных заданий должна производиться арбитром и тремя судьями. Арбитр вызывает участников для выполнения упражнений, контролирует работу судей, следит за правильностью выполнения тестов, ведет учет результатов. Судьи фиксируют показанные результаты и сообщают их арбитру.

Регламентом соревнований четко определяется содержание заданий и порядок их проведения. Приведем примерное описание порядка выполнения тестовых заданий.

Тест «Прыжок в длину с места» выполняется отталкиванием двумя ногами из стойки ноги врозь. Оценивается длина прыжка от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Измерения производятся в сантиметрах. Учитывается результат лучшей из трех попыток, выполненных подряд.

Тест «Повторные разгибания и сгибания туловища» выполняется из положения сидя, с согнутыми под прямым

углом ногами, руки скрещены на груди, локти на коленях, ладони на плечах. Ступни ребенка прижаты судьей к полу. Оценивается количество полных циклов «разгибание – сгибание» за 30 секунд.

Тест «Наклон вперед сидя» выполняется в положении сидя, ноги вместе с упором ступнями в брус высотой 25 см. Колени ребенка прижаты к полу. Оценивается расстояние от края верхней грани бруса до кончиков пальцев вытянутых вперед рук. Измерения производятся в сантиметрах. Учитывается результат лучшей из двух попыток, выполненных подряд.

Полученные результаты переводятся в баллы по десятибалльной шкале, которую необходимо разработать, основываясь на результатах, ежегодно получаемых в ходе очередных состязаний. В зачет идет сумма баллов, набранная участником за выполнение трех тестов.

Необходимо еще отработать содержание двигательных заданий и методику их использования, технологию организации и проведения состязаний.

Мы полагаем, что результаты проведения соревнований по программе многоборья среди воспитанников дошкольных учреждений и начальной школы позволят прийти к заключению о целесообразности внедрения этой формы педагогической работы в практику физического воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

2.2. Легкоатлетическое многоборье младших школьников

Младший школьный возраст – это тот возраст, когда дети начинают учиться ощущать себя полноценными членами общества. К ним постоянно предъявляются определенные требования со стороны взрослых (родителей, учителей), и в от-

вет на эти требования они хотят получить достаточную самостоятельность в решении некоторых посильных задач. В этом возрасте для детей необходимо пытаться организовывать полноценные соревнования по легкоатлетическому многоборью. Полноценные в том смысле, что программа должна состоять из основных легкоатлетических видов (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания), выполняемых в атмосфере игры, которая дает возможность соревноваться каждому ребенку. Следовательно, потребность в занятиях спортом можно развивать самым простым путем – предлагая детям игру в форме легкоатлетических соревнований.

Участие каждого – вот главный принцип этих состязаний плюс работа в команде, где усилия каждого ребенка представляют уникальный вклад в достижение общего результата. Каждый участник команды выступает в каждой группе видов (спринт, прыжки и метания, бег на выносливость). Эта стратегия помогает предотвратить раннюю специализацию и использовать разнообразные подходы к развитию детского организма.

Для проведения соревнований по программе детского легкоатлетического многоборья формируются смешанные команды (пять мальчиков и пять девочек). Ко всем участникам применяются одни и те же требования:

- все соревнования проводятся как командные;
 - все дети должны участвовать в соревновании в каждой группе видов;
 - один человек от команды должен быть запасным на случай, если кто-то из постоянного состава команды получит травму. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника.
- Минимальные требования для организации соревнований очень простые: ровная местность (газон, гаревый корт или пришкольный стадион) – это все, что необходимо. Соревнования проводятся в течение разумного периода времени.

Соревновательные виды разделены на три основные группы – бег, прыжки, метания, – и могут проводиться следующим образом.

Бег / спринт, преодоление препятствий: комбинированная «челночная» эстафета, состоящая из спринта и преодоления барьеров (рис. 1).

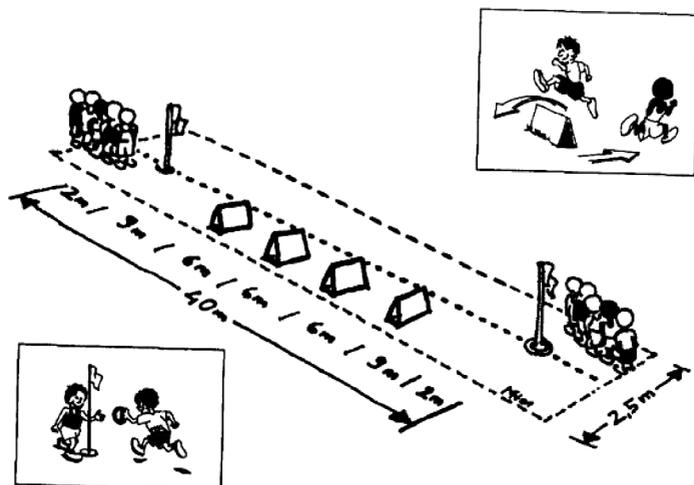


Рис. 1

Для каждой команды необходимы две дорожки – одна с барьерами, другая без барьеров. Команды поровну распределяются по полю. Первый участник команды бежит 40 м по гладкой дорожке из положения стоя. В конце дистанции участник передает эстафету (мягкое кольцо) ожидающему его товарищу по команде. Этот участник начинает бег с кувырка вперед, но бежит по дистанции обратно, преодолевая барьеры. Передача эстафеты происходит точно так же, как между двумя первыми бегунами. После кувырка вперед следующий член команды бежит по гладкой дорожке и передает кольцо спортсмену, который должен пробежать по до-

рожке с барьерами, и так далее. Соревнование продолжается, пока каждый участник не пробежал один раз по обеим дорожкам, последний спортсмен замыкает соревнование после бега по барьерной дорожке.

Мягкое кольцо (эстафетная палочка) находится в правой руке и передается каждый раз в правую руку принимающего бегуна.

Результат определяет время: побеждает команда, у которой самое лучшее время. Следующие команды занимают места согласно показанному ими результату.

Для эффективной организации требуется один помощник на каждую команду, который выполняет следующие обязанности: контролирует проведение соревнования, ведет хронометраж, определяет зачет и регистрирует результаты в протоколе.

Для каждой дорожки нужен следующий инвентарь: 2 мата, 1 часы – хронометр, 1 протокол соревнования, 4 барьера (высотой 50 см на расстоянии 6 м), 2 флагштока, 1 мягкое кольцо (эстафетная палочка).

Бег / спринт, слалом: комбинированная «челночная» эстафета, состоящая из дистанций спринта и «слалома» (рис. 2).

Для каждой команды нужны две дорожки: одна гладкая, другая с шестами для слалома.

Команды поровну распределяются на каждой половине поля. Первый участник команды бежит 40 м по гладкой дорожке из положения стоя. В конце дистанции участник передает эстафету (мягкое кольцо) ожидающему его товарищу по команде. Этот участник начинает бег с кувырка вперед, но бежит обратно по дистанции между шестами для слалома. Передача эстафеты происходит точно так же, как между двумя первыми бегунами. После кувырка вперед данный член команды бежит по гладкой дорожке и передает кольцо следу-

ющему спортсмену, который должен в свою очередь пробежать по дорожке между шестами для слалома, и так далее.

Соревнование продолжается, пока каждый участник не пробежит по одному разу обе дистанции, последний спортсмен завершает соревнование бегом по дистанции между шестами для слалома. Мягкое кольцо (эстафетная палочка) находится в левой руке, ее каждый раз передают в левую руку принимающего бегуна.

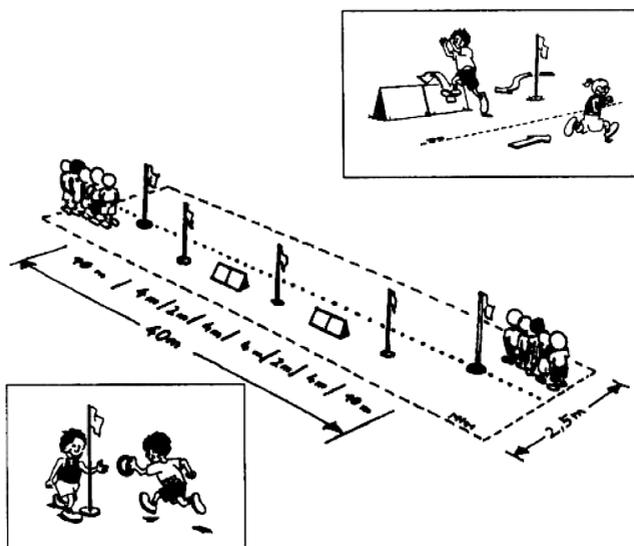


Рис. 2

Результат определяет время: побеждает команда, у которой самое лучшее время. Следующие команды занимают места согласно показанному ими результату.

Для эффективной организации требуется один помощник на каждую команду, который выполняет следующие обязанности: контролирует проведение соревнования, ведет хронометраж, определяет зачет и регистрирует результаты в протоколе.

Для каждой дорожки требуется следующий инвентарь: 2 мата, 1 хронометр, 1 протокол соревнований, 3 шеста для слалома, 3 барьера, 2 флагштока, 1 мягкое кольцо (эстафетная палочка).

Бег / спринт, преодоление препятствий и слалом: эстафетный бег, комбинация гладкого, барьерного и слаломного бега (рис. 3).

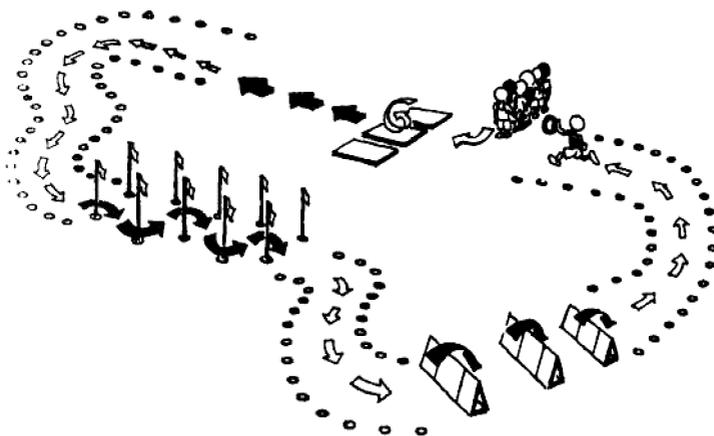


Рис. 3

Длина трассы приблизительно 80 м, она делится на следующие части: гладкий спринт, спринт / барьерный бег и спринт на трассе для слалома. В качестве эстафетной палочки используются мягкие кольца. Каждый участник должен стартовать после кувырка вперед на мате. Это командная эстафета, где каждый участник должен пройти всю трассу. Одновременно на трассе могут соревноваться до шести команд.

Результат определяет время прохождения «трассы». Побеждает команда, у которой самое лучшее время. Положение следующих команд определяется в соответствии с показанным ими результатом.

Для каждой из зон (барьерный бег, слалом) требуется не менее двух помощников для правильной расстановки инвентаря. Помимо помощников команд требуются два дополнительных помощника, которые будут исполнять роль судей в зоне передачи палочки. Один человек должен выполнять обязанности стартера.

Необходимо столько хронометристов, сколько команд участвует в соревновании. Хронометристы также отвечают за регистрацию результатов в специальных протоколах.

Для соревнования требуется следующий инвентарь: 12 барьеров, 12 слаломных шестов (на расстоянии 1 м), 4 мата, 30 призм / флажков, 1 хронометр, 1 протокол для регистрации результатов.

Бег / бег по «лестнице»: бег с преодолением препятствий (рис. 4).

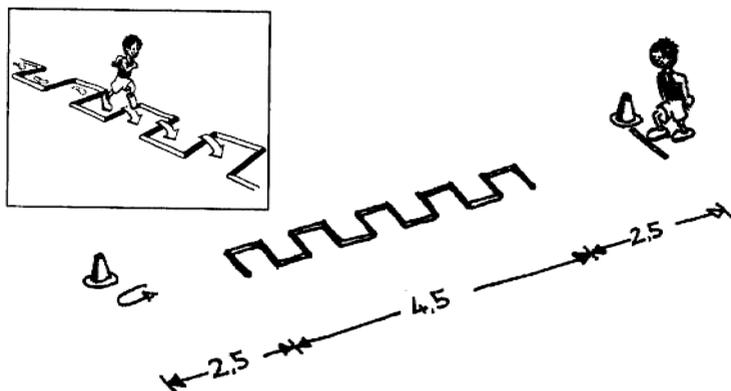


Рис. 4

Две призмы для разметки (на старте и финише) расположены на расстоянии 9.5 м друг от друга. «Лестница» размечается на полу на одинаковом расстоянии между призмами (2.5 м между «лестницей» и призмой с каждой стороны). Участник занимает стартовую позицию («высокий старт»),

носки на линии старта на одном уровне с первой призмой. После команды участник бежит по «лестнице» (расстояние между клиньями 50 см) как можно быстрее ко второй призме. После того как участник дотронулся до призмы рукой, он быстро поворачивается и бежит обратно по «лестнице» к первой призме. Когда он дотрагивается до призмы, хронометрист останавливает часы.

Если участник покидает «лестницу» или перепрыгивает через «ступеньки», он штрафуются.

В зачет команды идет лучшая из двух попыток.

Для эффективной организации этого соревнования требуется два помощника. Они выполняют следующие обязанности: дают стартовую команду, контролируют и регулируют соревнование, осуществляют хронометраж, регистрируют результат соревнования в протоколе.

Для этого соревнования требуется следующий инвентарь: 1 лестница, 2 призмы-маркера, 1 хронометр, 1 протокол.

Бег / бег на выносливость: Восьмиминутный бег на трассе длиной приблизительно 150 метров (рис. 5).

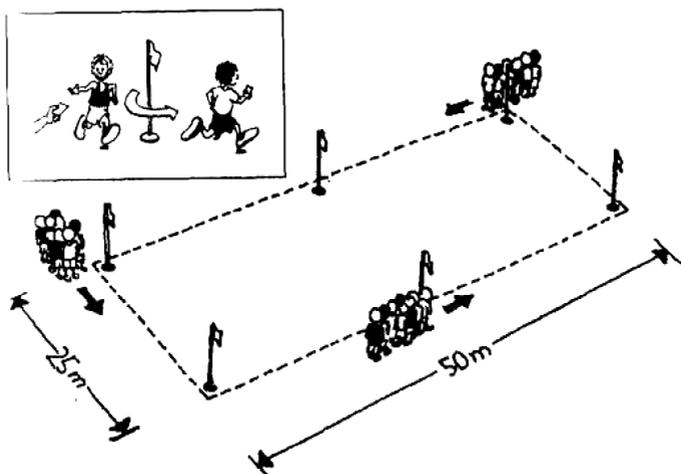


Рис. 5

Каждая команда должна пробежать по трассе длиной 150 метров (смотри рисунок) от заданного места старта. Каждый член команды должен как можно большее число раз пробежать эту трассу за 8 минут. Старт дается для всех команд одновременно (по свистку или голосовому сигналу).

Каждый член команды получает одну карточку после завершения каждого круга. После 7 минут дается свисток или другой голосовой сигнал, чтобы объявить последнюю минуту бега. После 8 минут бега с помощью какого-то сигнала объявляется завершение соревнования.

После завершения соревнования все участники сдают собранные ими карточки помощнику, который считает их для подведения итогов соревнования. Засчитываются только завершённые круги.

Для эффективной организации соревнования требуются, по крайней мере, два помощника на каждую команду. Они отвечают за определение линии старта, а также вручение, сбор и подсчет карточек. Они также должны регистрировать результаты в протоколе. Кроме того, нужен стартер, который отвечает за хронометраж и передачу сигналов (последняя минута и сигнал завершения соревнования).

Для каждой команды требуется следующий инвентарь: 2 шеста для обозначения углов, 20 цветных карточек (чипов, игровых карт и т.п.), 1 хронометр, 1 протокол.

Прыжки / прыжки в приседе «Лягушка»: прыжки на двух ногах вперед в приседе (рис. 6).

От линии старта участники по очереди выполняют «лягушку» (прыжок на двух ногах в приседе). Первый участник команды встает на носки на линии старта. Затем приседает и прыгает вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Помощник отмечает точку приземления, ближайшую к линии старта (положение пяток). Если участник падает назад, отмечается точка касания земли рукой. В свою очередь, эта точка приземления становится линией старта для второ-

го прыгуна команды, который выполняет прыжок с этого места. Третий член команды прыгает от точки приземления второго прыгуна, и так далее. Соревнование завершается, когда последний член команды закончил прыжок, и его точка приземления отмечена. Каждой команде дается две попытки.



Рис. 6

Участвует каждый член команды. Общее расстояние всех прыжков составляет командный результат. В зачет идет лучший результат из двух попыток. Измерения фиксируются с точностью до 1 см.

Для этого соревнования требуется один помощник для каждой команды. Он должен контролировать и регулировать всю процедуру (линию старта, приземление), измерять общий результат в каждой попытке, регистрировать результат в протоколе.

Для каждой команды требуется следующий инвентарь: 1 рулетка, 1 протокол.

Прыжки / прыжки в разном направлении «Квадрат»: прыжки на двух ногах в разном направлении (рис. 7).

От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Старт прыжка вперед осуществляется из центра, затем назад в центр, затем вправо и назад в центр, затем влево и назад в центр и, наконец, назад и снова назад в центр. Если участник нарушает порядок прыжков, «квадрат» не засчитывается.

Каждому члену команды дается 15 секунд на выполненные попытки, в ходе которой он пытается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах.

За каждый выполненный «квадрат» (вперед, в центр, в обе стороны, назад) дается одно очко, чтобы в одном круге можно было набрать максимально восемь очков. Из двух попыток в зачет идет лучшая.

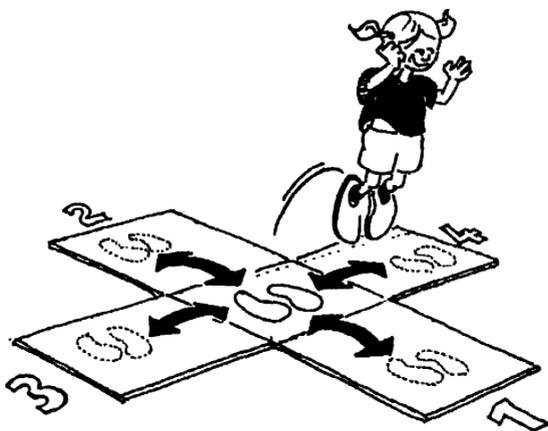


Рис. 7

На это соревнование требуется один помощник для каждой команды. Он будет выполнять следующие обязанности: давать команду старт, контролировать и регулировать процедуру, вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков, регистрировать результат в протоколе.

Для каждой команды требуется следующий инвентарь: 1 зона для прыжков (ковровое покрытие или т.п.), 1 хронометр, 1 протокол.

Прыжки / прыжок с шестом в длину: прыжок на дальность с использованием шеста (рис. 8).

Участник выполняет разбег по направлению к месту отталкивания. Отталкивание должно выполняться одной

ногой. Находясь «в виси», прыгун проносит тело в направлении цели (шин или матов). Цели располагаются следующим образом: в соответствии с направлением разбега цель 1 (2 очка) располагается на расстоянии 1 метра позади маркера, цель 2 (3 очка), цель 3 (4 очка), цель 4 (5 очков) и цель 5 (6 очков) последовательно после каждой следующей цели.

Приземление должно осуществляться на две ноги (чтобы избежать риска получения травмы). Шест нужно держать двумя руками до полного приземления. Не разрешается изменять расстояние между руками, обхватывающими шест.

Каждому участнику дается две попытки. Если спортсмен приземляется внутри зоны первой цели, ему дается 2 очка; если спортсмен приземляется внутри зоны второй цели, ему дается 3 очка и так далее (цель 3–4 очка, цель 4–5 очков, цель 5–6 очков). Прыжок считается успешным, если при приземлении произошло касание хотя бы края цели. Если при приземлении одна нога попала внутрь цели, а другая находится снаружи, у спортсмена вычитается одно очко. Если обе ноги снаружи цели, очки не присуждаются.

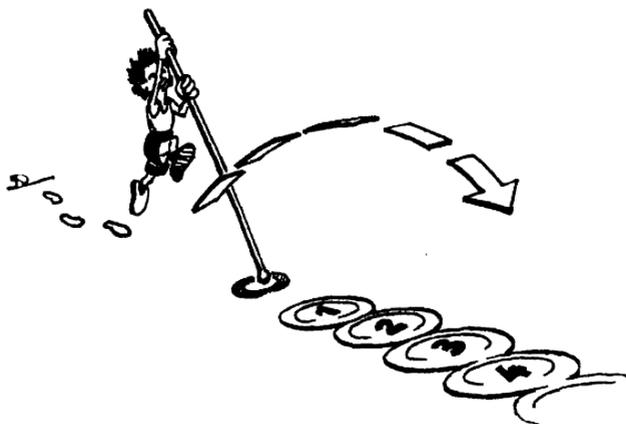


Рис. 8

Для этого вида требуется один помощник, который должен выполнять следующие обязанности: контролировать высоту и ширину хвата, правильное выполнение отталкивания, определять результаты и регистрировать их в протоколе.

Для этого вида требуется следующий инвентарь: короткий шест длиной не менее 2.50 м (фиброволокно, бамбук и т.п.), цели (велосипедные шины или трубки, гимнастические маты, веревки, уложенные в форме круга и т.п.), рулетка, 1 протокол на каждую команду.

Метания / метание из положения стоя на коленях: метание набивных мячей двумя руками на дальность из положения «стоя на коленях» (рис. 9).

Участник становится на колени на мат (или на другое мягкое покрытие), затем отклоняется и бросает набивной мяч, используя бросок вперед двумя руками через голову, в пределах сектора на максимальную дистанцию. После броска участник может упасть вперед на мат, который находится перед ним.

Меры безопасности. Метание выполняется только в сектор по сигналу судьи.

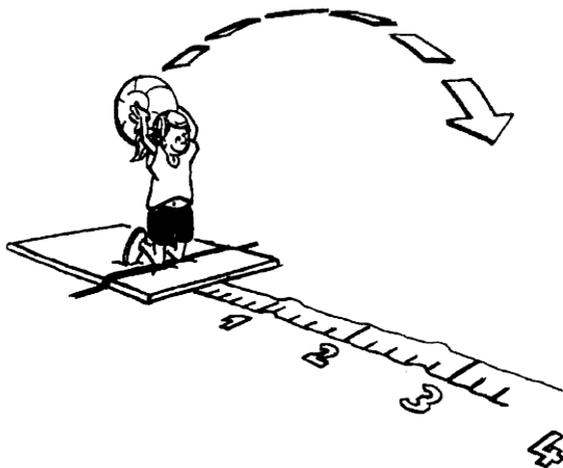


Рис. 9

Каждому участнику даются две попытки. Измерения записываются с 25 см интервалами (записываются лучшие показатели, если приземление произошло между линиями) и производятся под прямым углом к линии измерения. Лучшая из двух попыток каждого члена команды засчитывается в общий зачет команды.

Для этого соревнования требуется два помощника для каждой команды. Эти помощники контролируют и регулируют процедуру соревнования, имеют доступ в зону приземления набивного мяча, приносят набивные мячи обратно к линии измерения, измеряют результат и записывают его в протокол.

Для этого соревнования нужен следующий инвентарь: 4 набивных мяча, калиброванная измерительная рулетка или измерительная лента, 1 протокол соревнований.

Метания / метание из положения стоя спиной: метание набивного мяча назад двумя руками на дальность (рис. 10).

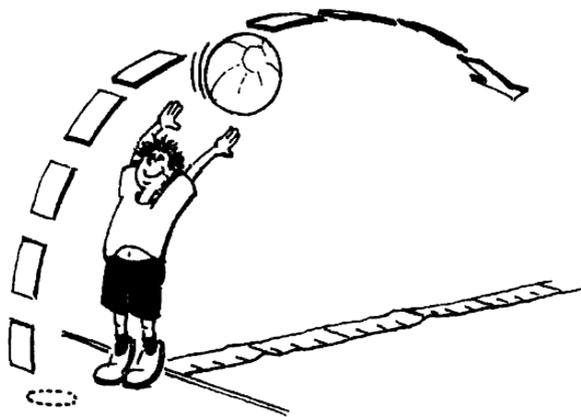


Рис. 10

Положение ног параллельно, пятки на линии измерения, участник стоит спиной в направлении метания, держит на-

бивной мяч двумя вытянутыми руками перед грудью. Затем участник приседает и быстро выпрямляя ноги, бросает мяч назад через голову в пределы сектора на максимальное расстояние. После броска участник может заступить за линию измерения (например, сделать шаг назад). Каждому участнику дается две попытки.

Меры безопасности. Метание выполняется только в сектор по сигналу судьи.

Измерения фиксируются с интервалом 25 см. Если мяч приземляется между двумя интервалами, берется высшее достижение. Измерения всегда выполняются под прямым углом к линии измерения. В общий зачет команды включается лучшая из двух попыток.

Для этого соревнования требуется два помощника для каждой команды. Эти помощники контролируют и регулируют процедуру соревнования, имеют доступ в зону приземления набивного мяча, приносят набивные мячи обратно к линии измерения, измеряют результат и записывают его в протокол.

Для этого соревнования нужен следующий инвентарь: 4 набивных мяча, калиброванная измерительная рулетка или измерительная лента, 1 протокол соревнований.

Метания / метание детского копья: метание детского копья одной рукой с разбега на дальность (рис. 11).

Метание детского копья выполняется из 5-метровой зоны разбега. После короткого разбега спортсмен метает копье в сектор для метания от линии измерения. Не разрешается заступать за линию измерения. Каждому участнику дается две попытки.

Меры безопасности. Метание выполняется только в сектор по сигналу судьи.

Каждая попытка измеряется под прямым углом к линии измерения и записывается с интервалами 25 см (запи-

сываются лучшие показатели, если приземление произошло между линиями). Лучшая из двух попыток каждого члена команды засчитывается в общий результат команды.

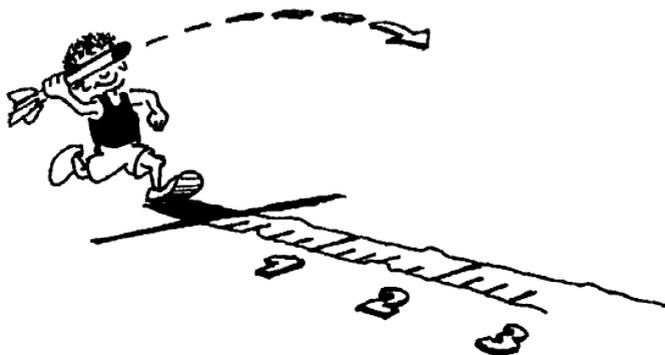


Рис. 11

Для этого соревнования требуется два помощника на каждую команду. Эти помощники выполняют следующие обязанности: контролируют и регулируют процедуру соревнований, имеют доступ в сектор приземления копья, относят копьё к линии измерения, измеряют результат и записывают его в протокол.

Для этого соревнования нужен следующий инвентарь: 4 детских копья (мягких или планирующих), калиброванная измерительная рулетка или измерительная лента, 1 протокол соревнований для каждой команды.

Мы предложили только небольшую часть того, что можно использовать в качестве содержания программы соревнований «детского легкоатлетического многоборья». Программное содержание таких состязаний необходимо регулярно перерабатывать, это поможет исключить «натаскивание» и позволит расширить круг задач, решаемых на занятиях по физической культуре в дошкольных учреждениях и начальной школе.

Дальнейшее совершенствование и внедрение этой формы работы зависит от активного участия всех заинтересованных специалистов в области физической культуры, методистов, работников органов управления образования. Только в результате совместных усилий актуальные проблемы развития «детской легкой атлетики» будут постепенно находить свое решение.

2.3. Легкоатлетическое многоборье «Шиповка юных»

Следующим шагом на пути покорения спортивных вершин в легкой атлетике может стать подготовка и участие школьников в серии соревнований легкоатлетического четырехборья «Шиповка юных».

Соревнования юных легкоатлетов в нашей стране проводятся уже не одно десятилетие. Раньше эти состязания были рассчитаны на сравнительно ограниченный круг участников – преимущественно в них выступали старшеклассники и выпускники школ, учащимся же средних классов приходилось соревноваться на школьных или районных состязаниях. Перемены начались в начале 60-х годов, когда летний сезон стала открывать «Олимпийская весна», в которой принимали участие десятки тысяч школьников по всей стране, оспаривая право выступать в финальных соревнованиях, проводимых в «Артеке». Эти соревнования проводились в несколько этапов, начиная со школьных, и это позволяло привлечь к занятиям легкой атлетикой многие тысячи школьников.

Следующим шагом в массовом развитии юношеского легкоатлетического спорта стали соревнования по пионерскому четырехборью «Дружба», которые со временем из всесоюзных превратились в международные. Эти старты дали путевку в большой спорт впоследствии известным мастерам легкой атлетики.

С 1975 года стали проводиться всесоюзные детские спортивные игры «Старты надежды», в которых участвовали школьники 4–5-х и 6–9-х классов. Уже два года спустя в них приняли участие 1130 классов, а в финале выступило 3600 юных легкоатлетов.

В 1982 году родилось новое соревнование для юных легкоатлетов, названное «Шиповка юных». В его программу входят те же виды, что в свое время включало в себя пионерское четырехборье. Поначалу эти состязания, в которых выступают школьники 11–16 лет, проводились в рамках Москвы. С 1994 года они переросли рамки столицы и превратились во всероссийские. Состязания проходят в несколько этапов по всей стране и заканчиваются финалом, проводимом в одном из крупных российских городов.

Соревнования всероссийского детского легкоатлетического клуба «Шиповка юных» проводятся в пять этапов: 1-й и 2-й – соревнования в общеобразовательных школах городов и районов; 3-й – финальные соревнования в регионах (областях, краях, республиках); 4-й – финальные соревнования в административных округах; 5-й – финал Первенства РФ.

В календарь соревнований «Шиповка юных», как правило, включаются следующие старты:

– всероссийское зимнее первенство по легкоатлетическому четырехборью (мальчики и девочки 10–11, 12–13 лет, юноши и девушки 14–15 лет). Финал – январь;

– всероссийское летнее первенство по легкоатлетическому четырехборью (мальчики и девочки 10–11, 12–13 лет, юноши и девушки 14–15 лет). Финал – июнь;

– всероссийские соревнования по отдельным видам легкой атлетики (мальчики и девочки 10–11, 12–13 лет, юноши и девушки 14–15 лет). Март;

– всероссийские соревнования «Кубок Сибири» по легкоатлетическому четырехборью и отдельным видам легкой атлетики (все возрасты). Июнь;

– всероссийские соревнования «Кубок Адлера» по легкоатлетическому четырехборью и отдельным видам легкой атлетики (все возрасты). Сентябрь.

Календарь всероссийского детского легкоатлетического клуба «Шиповка юных» на каждый год уточняется (в том числе по срокам и месту проведения соревнований) и может быть расширен.

В соревнованиях всероссийского детского легкоатлетического клуба «Шиповка юных» принято следующее разделение участников *по возрастам* (по году рождения): мальчики и девочки 10–11 лет; мальчики и девочки 12–13 лет; юноши и девушки 14–15 лет.

В каждой возрастной группе командное первенство определяется по следующей системе:

1-я группа – городские учебные заведения – мальчики и девочки 10–11 и 12–13 лет (состав команды 7 чел. – 5 спортсменов, 1 тренер-представитель, 1 судья);

2-я группа – сельские учебные заведения – мальчики и девочки 10–11 и 12–13 лет (состав команды 6 чел. – 4 спортсмена, 1 тренер-представитель, 1 судья);

3-я группа – детские дома и школы-интернаты – мальчики и девочки 10–11 и 12–13 лет (состав команды 8 чел. – 6 спортсменов (3 мальчика и 3 девочки), 1 тренер-представитель, 1 судья);

4-я группа – общеобразовательные школы, детские дома и школы-интернаты – юноши и девушки 14–15 лет (состав команды 8 чел. – 6 спортсменов, 1 тренер-представитель, 1 судья).

На каждом следующем этапе выступает команда, победившая в этапе предыдущем. В личном первенстве к участию допускаются юные спортсмены, выигравшие соревнования предыдущего круга, независимо от того, являются они членами победившей в нем команды или нет.

Регламент проведения конкретного соревнования излагается в Положении о нем.

Программа летних соревнований «Шиповка юных»

10–11 лет	Мальчики	Бег – 60 м Прыжки – Метание , 600 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту; мяча (150 г)
	Девочки	Бег – 60 м Прыжки – Метание , 500 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту; мяча (150 г)
12–13 лет	Мальчики	Бег – 60 м Прыжки – Метание , 800 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту; мяча (150 г)
	Девочки	Бег – 60 м Прыжки – Метание , 600 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту; мяча (150 г)
14–15 лет	Юноши	Бег – 60 м Прыжки – Метание , 1000 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту; мяча (150 г)
	Девушки	Бег – 60 м Прыжки – Метание , 600 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту; мяча (150 г)

Программа зимних соревнований «Шиповка юных»

10–11 лет	Мальчики	Бег – 60 м Прыжки – 600 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту
	Девочки	Бег – 60 м Прыжки – 500 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту
12–13 лет	Мальчики	Бег – 60 м Прыжки – 600 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту
	Девочки	Бег – 60 м Прыжки – 500 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту
14–15 лет	Юноши	Бег – 60 м Прыжки – 600 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту
	Девушки	Бег – 60 м Прыжки – 500 м, эстафета 4x100 м; – в длину или в высоту

Оценка результатов и определение победителей.

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных спортсменами в четырехборье (кроме эстафеты 4x100м). В зачет командного первенства идут следующие результаты: по первой группе – 4 лучших результата из 5, по второй группе – 3 лучших результата из 4, по третьей группе – 2 лучших результата у мальчиков и 2 – у девочек из 6.

Подсчет очков производится по таблице оценки результатов соревнований «Шиповка юных» (Приложение 1).

Организаторы любых соревнований детского легкоатлетического клуба «Шиповка юных», вплоть до регионального (республиканского, краевого, областного) уровня включительно, проводят соревнования по своим регламентам, но при условии соблюдения основных требований.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО МНОГОБОРЦА

3.1. Бег на короткие дистанции

На тренировках учащихся обучают основам правильной техники бега на короткие дистанции. Основное содержание занятий составляют специальные беговые, прыжково-беговые упражнения, бег по дистанции в различных вариантах, упражнения, направленные на освоение техники высокого и низкого стартов.

Обучение технике высокого старта

Высокий старт – самый простой и доступный вариант старта. Этот вид старта применяется легкоатлетами в беге на средних и длинных дистанциях, однако различные варианты высокого старта могут применяться как упражнения, подводящие к низкому старту (рис. 12).

Упражнение 1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.

Упражнение 2. Старты «падением» из положения стоя на носках. Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперед, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра), и занимающийся бежит в наклоне заданный отрезок.

Упражнение 3. Старты «падением» из положения стоя в наклоне вперед (руки опущены вниз или лежат на коленях).

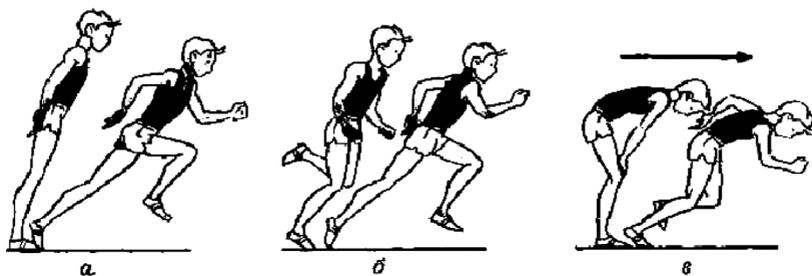


Рис. 12

Упражнение 4. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 15–20 м. При выполнении этого упражнения ученик из положения стоя в наклоне вперед упирается прямыми руками в спину партнера, оказывающего умеренное сопротивление.

Упражнение 5. И. п. – стоя в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Имитация активного выноса вперед ноги, стоящей сзади, от бедра в сочетании с работой рук.

Упражнение 6. Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу (рис. 13).

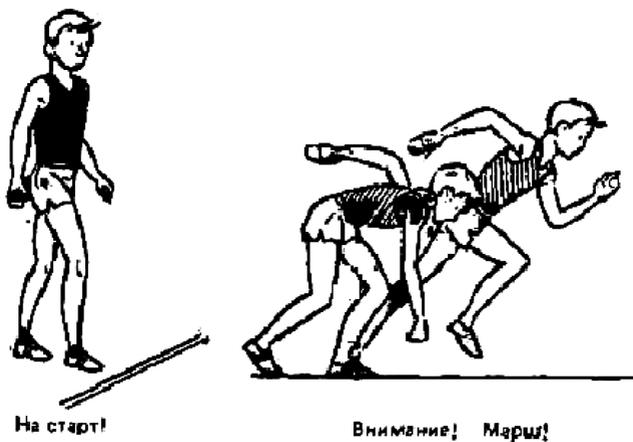


Рис. 13

Обучение следует начинать со всеми учащимися сразу – объяснить, показать и принять положение высокого старта по команде. В исходном положении нужно сразу же сильно наклонить туловище вперед. Затем по команде «Марш!» учащиеся пробегают по 10–16 м. Как только техника высокого старта будет освоена всеми учащимися, можно переходить к совершенствованию. В этом случае учитель может использовать поточно-групповой (по 5–7 человек) и поточный (по одному ученику, друг за другом) методы совершенствования высокого старта. Ученики занимают соответствующее положение по командам «На старт!», «Внимание!», а по команде «Марш!» начинают бег.

Упражнение 7. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняемого одновременно двумя ногами. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется, и занимающиеся переходят к бегу по дистанции.

Обучение технике низкого старта

Бег на короткие дистанции начинается с *низкого старта*, который требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Основным средством при обучении должно быть применение различных специальных упражнений для овладения отталкиванием. Непосредственный бег с низкого старта не должен быть главным средством подготовки, т.к. многократное повторение низкого старта в неправильном исполнении приводит к закреплению ошибок.

Упражнение 1. Стоя на сильно согнутой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя наклон туловища как можно дольше (рис. 14).

Упражнение 2. Старт из исходного положения «упор в приседе» (сидя на корточках).

Упражнение 3. Выполнение команд: «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок (рис. 15).

Упражнение 4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).



Рис. 14



Рис. 15

Упражнение 5. Установка стартовых колодок.

Упражнение 6. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», ноги упираются в стартовые колодки (рис. 16).

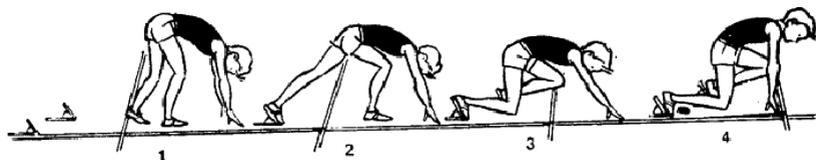


Рис. 16

Упражнение 7. Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

Выполняя первые шаги после старта, многие учащиеся преждевременно выпрямляются. Следует помнить, что угол наклона туловища в стартовом разгоне зависит не только от техники выполнения бега со старта, но и от уровня развития скоростно-силовых качеств школьников. Поэтому при недостаточной подготовленности учащихся преждевременное выпрямление туловища не следует рассматривать как ошибку в технике стартового разгона. В этих случаях большее внимание следует уделить специальным упражнениям, направленным на укрепление мышц, выполняющих нагрузку при стартовом разгоне.

Обучение технике стартового разгона

Упражнение 1. Бег с низкого старта под «ворота» из веревочки или планки для прыжков в высоту (рис. 17).

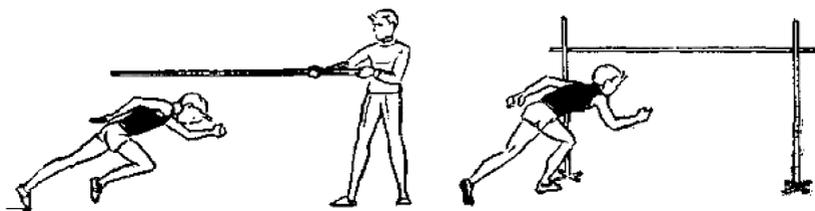


Рис. 17

Упражнение 2. Бег с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартового длинной резиновой лентой, наложенной на грудь и пропущенной под мышками бегущего.

Упражнение 3. Бег с низкого старта по специальным отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка на расстоянии 3–3,5 стоп от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.

Упражнение 4. Бег низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи (диаметром 15–20 см) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

Упражнение 5. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему, в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. При выбегании со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад (рис. 18).

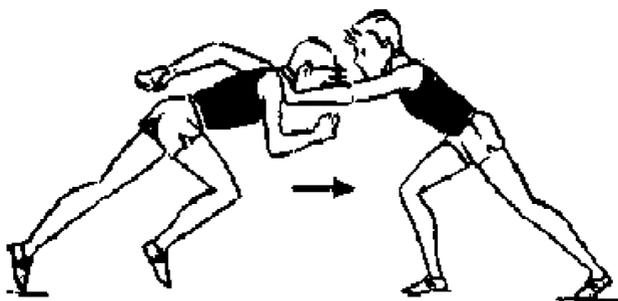


Рис. 18

Упражнение 6. Бег с низкого старта 10–13 м с сохранением оптимального наклона туловища.

Обучение технике бега по дистанции

Упражнение 1. Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз, туловище выпрямлено (не отклонять).

Упражнение 2. Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя следующие указания:

- а) поднимать бедро выше;
- б) быстрее опускать и ставить ногу;
- в) чаще работать бедрами;

- г) выше держаться на стопе;
- д) тверже ставить стопу.

Это упражнение можно выполнять стоя на месте в положении упора под разными углами или без упора, а также с продвижением вперед.

Упражнение 3. Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков:

- а) бег по коридору шириной 20–25 см (рис. 19);
- б) по прямой линии шириной 5 см;
- в) по гимнастическим скамейкам.

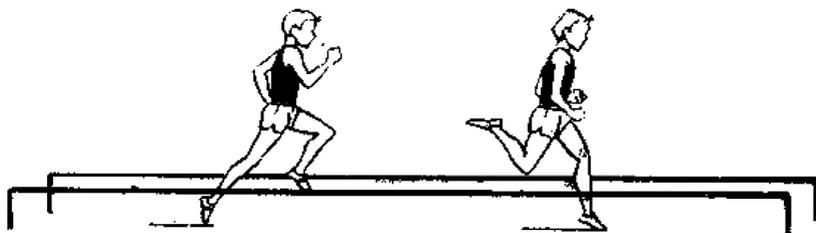


Рис. 19

Упражнение 4. Бег прыжками. Это упражнение способствует увеличению длины шага. Нога в период отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега.

Упражнение 5. Бег с высоким подниманием бедра 10–15 м с переходом на бег по дистанции.

Упражнение 6. То же, но выполняя упражнение по прямой линии шириной 5 см.

Упражнение 7. Бег прыжками 10–15 м с переходом в бег по дистанции.

Упражнение 8. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (рис. 20).



Рис. 20

Упражнение 9. Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости). Скорость бега наращивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

Упражнение 10. Бег с быстрым ускорением и последующим продвижением вперед по инерции.

Упражнение 11. Бег на время с хода (20, 30 м).

Обучение технике движения рук при беге

От характера работы рук в значительной степени зависит темп передвижения и характер бега. Энергичные движения рук способствуют увеличению скорости ног, однако нужно постоянно следить за сохранением свободы движений и легкости бега (рис. 21).

Упражнение 1. В основной стойке или выставив одну ногу вперед, руки согнуты как при беге, беговые движения руками.



Неправильное



Правильное



Неправильное

Рис. 21

Контролировать положение плеч и движение локтями назад. Обычно это упражнение выполняется напряженно: приподняты плечи, судорожно сжаты пальцы. Команда расслабить мышцы рук и плечевого пояса в большинстве случаев не воспринимается учениками. Тогда учитель предлагает выполнить упражнение, предельно напрягая мышцы плечевого пояса и рук, а вслед за этим подает команду расслабить мышцы и продолжать движение свободно, без напряжения. Несколько раз по ходу движения преподаватель дает указания: «напряженно», «расслабленно». Затем упражнение повторяется в ходьбе, медленном и быстром беге. Многократное выполнение упражнения приводит к образованию умения расслаблять мышцы.

Упражнение 2. Стоя на месте, движения руками, как при беге, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

Упражнение 3. Работа рук с постепенным выпрямлением туловища из И.п. – наклон вперед (рис. 22).

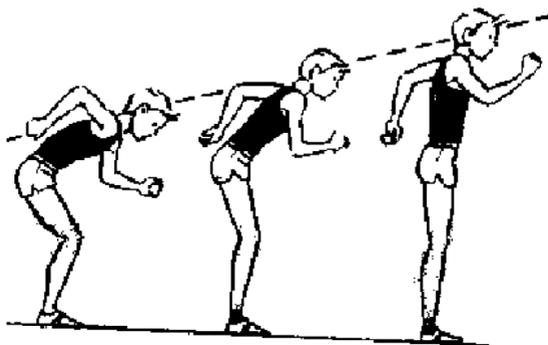


Рис. 22

Упражнение 4. Работа рук, стоя на месте, в различном темпе.

Упражнение 5. Стоя на слегка согнутых ногах, руки удерживают концы резинового амортизатора (скакалки),

перекинутого через шею и плечи. Прodelать имитационные движения руками, как при беге. Упражнение можно выполнять в разных положениях – в основной стойке, стоя ноги на ширине плеч, с небольшим наклоном туловища вперед.

Упражнения 1–5 выполняются сериями, по 10–15 с, не более. Длительное выполнение упражнений вызывает у учеников утомление, что приводит к ненужным движениям головой, подниманию плеч, раскачиванию туловища.

Упражнение 6. Бег в медленном темпе, сохраняя необходимый угол сгибания рук и правильную осанку.

Обучение технике бега по повороту

Стартовый разбег в беге по повороту следует выполнять по прямой – касательной к повороту. При беге с низкого старта для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки.

Упражнение 1. Пробежки с ускорением по беговой дорожке с нормальным радиусом поворота, вначале по наружной (крайней справа), затем – по внутренней (крайней слева) дорожке.

Упражнение 2. Бег по кругу диаметром 40–50 м, постепенно уменьшая его радиус (доводя до 10–15 м) с различной скоростью. Обратит внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.

Упражнение 3. Бег по прямой с входом в поворот.

Упражнение 4. Бег по повороту с последующим выходом на прямую.

Упражнение 5. Бег с низкого старта по повороту.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции

При совершенствовании техники бега целесообразно использовать беговые упражнения, в которых основная нагрузка падает на мышцы, активно участвующие в работе.

Это в первую очередь должны быть специальные беговые упражнения с переходом на бег. Основным требованием при выполнении упражнений, направленных на совершенствование техники бега, является сохранение свободы беговых движений, выполняемых с максимальной скоростью.

Для закрепления и совершенствования элементов техники бега, а также для развития быстроты на уроках могут быть использованы следующие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра 10–15 м с последующим переходом в свободный бег.

2. Бег прыжками вперед (энергично отталкиваясь стопой) с постепенным увеличением темпа и последующим переходом в свободный бег (20–30 м).

3. Семенящий бег. Упражнение следует выполнять мелкими, но быстрыми и свободными шагами.

4. Семенящий бег 15–20 м с последующим переходом в свободный бег.

5. Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег.

6. Переменный бег с 3–4 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции (бег с переключением усилий).

7. Бег с ходу на 10–15 м (максимально быстро):

а) выполнять с максимальной частотой шагов;

б) выполнять с наименьшим количеством шагов.

8. Переход к свободному бегу по инерции после разгона с высокого старта с опорой на одну руку.

9. Бег с низкого, старта по команде, с последующим самостоятельным переходом на бег по дистанции.

10. Бег через набивные мячи (баскетбольные покрышки):

а) расставленные на длину уменьшенного шага (для частоты движений);

б) расстояние между которыми постепенно увеличивается и доводится до нормального бегового шага.

3.2. Эстафетный бег

После освоения техники спринтерского бега можно приступить к обучению эстафетному бегу.

Обучение технике передачи эстафетной палочки

Освоив технику спринтерского бега, можно приступить к обучению передаче и приему эстафетной палочки. Обучение передаче и приему эстафетной палочки можно проводить в парах, в колоннах, в шеренгах – вначале на месте, затем в ходьбе. Освоив передачу эстафетной палочки в ходьбе, можно проводить передачу с предварительной имитацией беговой работы рук и передачи эстафетной палочки по команде учителя. После этого следует перейти к изучению передачи эстафетной палочки в процессе медленного бега, затем уже в беге со средней скоростью. По мере освоения техники передачи от попытки к попытке можно повышать скорость бега.

Учащийся, передавший эстафетную палочку, держит ее за конец, большая часть направлена вперед. При приближении на расстояние, удобное для передачи, он подает сигнал «хоп», принимающий отводит выпрямленную руку назад. При этом кисть у принимающего опущена вниз, четыре пальца отведены наружу, а большой палец в сторону бедра. Передающий эстафету быстрым движением снизу – вперед – вверх вкладывает свободный конец палочки в руку принимающего (рис. 23).

Принимающий эстафету, почувствовав касание палочки, сжимает ее пальцами и продолжает бег. Наиболее рациональный способ передачи эстафетной палочки – снизу, без перекалывания палочки после приема из одной руки в другую. При этом способе передачи учащийся, стартовавший на первом этапе, несет палочку в правой руке и передает ее на втором этапе бегуну в левую руку, тот в свою очередь передает палочку бегуну третьего этапа из левой руки в правую, и т.д.

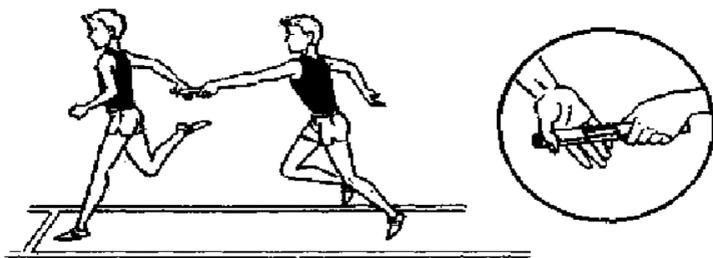


Рис. 23

Упражнение 1. Обучение передаче эстафетной палочки организуется одновременно для всех. Для этого учитель выстраивает школьников в две шеренги с интервалом в 1–1,5 м. Вторая шеренга стоит несколько правее первой, так чтобы левая рука передающего была за правой рукой принимающего. Расстояние между шеренгами 1 м.

Принимающие эстафетную палочку по команде учителя отводят вниз – назад правую руку (без предварительной имитации движения рук при беге), держа кисть указанным способом, и передающий вкладывает в нее палочку. Затем следует команда: «Кругом!» – и ученики выполняют упражнения в обратном порядке.

Упражнение 2. В шеренгах (парах) – передача и прием эстафетной палочки стоя на месте, с имитацией движений рук при беге:

- а) по команде учителя;
- б) по команде передающего эстафетную палочку.

Упражнение 3. То же, но с имитацией движений рук и ног, как при беге на месте.

Упражнение 4. В парах – передача и прием эстафетной палочки по сигналу (команде) учителя при передвижении шагом (в ходьбе).

Упражнение 5. То же, но по сигналу передающего эстафетную палочку. Упражнения 1–5 можно выполнять, построив школьников в колоннах.

Упражнение 6. Учащиеся строятся в две-три колонны, рассчитываются на первый-второй. Стоящий последним в колонне берет палочку в правую (левую) руку. Все первые номера отводят правую руку назад и раскрывают ладонь. Предупредив сигналом «хоп», сзади стоящий вкладывает палочку в руку находящегося впереди, тот передает ее следующему, и т.д. Когда палочка дойдет до головного в колонне, все одновременно поворачиваются кругом, и начинается передача палочки в обратном направлении.

Упражнение 7. То же, во время ходьбы.

Упражнение 8. То же, при медленном беге.

Упражнение 9. В парах – передача и прием эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом.

Упражнение 10. Учитель очерчивает зоны передачи (20 м), и отрабатывается передача и прием эстафетной палочки в зонах из различных стартовых положений. Попутно уточняется контрольная отметка, при пересечении которой передающим начинает бежать принимающий. Задача состоит в том, чтобы принимающий получил от передающего эстафетную палочку тогда, когда уже достиг значительной скорости в зоне передачи (рис. 24).

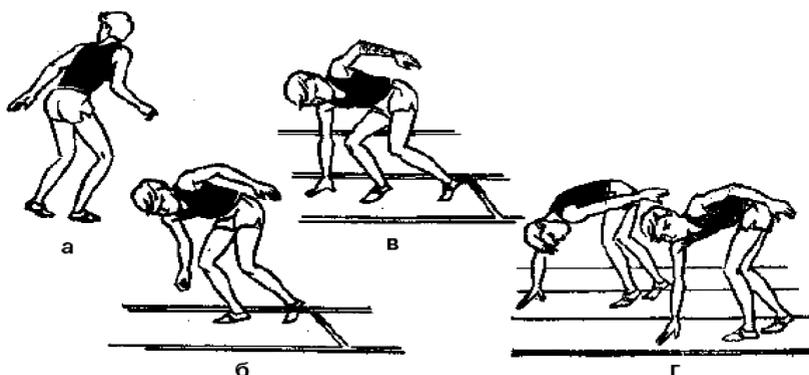


Рис. 24

3.3. Прыжки в длину

Прыжок в длину способом «согнув ноги»

Упражнение 1. И.п. – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Имитация движений при отталкивании (на месте) с активным выведением бедра маховой ноги вперед – вверх (до уровня таза) и одновременной сменой положения рук. По команде учителя на счет «раз» – поднять бедро маховой ноги вперед, согнув ее в колене, одноименную руку отвести назад и поднять локтем в сторону, другую руку вперед; на счет «два» – исходное положение (рис. 25).



Рис. 25

Упражнение 2. То же, но с отталкиванием вверх.

Упражнение 3. Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги. И.п. – поставить толчковую ногу вперед примерно в 0,5–1 м от края прыжковой ямы (матов). Маховую ногу отставить назад на полшага. Из этого положения быстро вынести согнутую в колене маховую ногу и противоположную ей руку вперед – вверх и одновременно оттолкнуться другой ногой. Приземление осуществляется на две ноги (рис. 26).

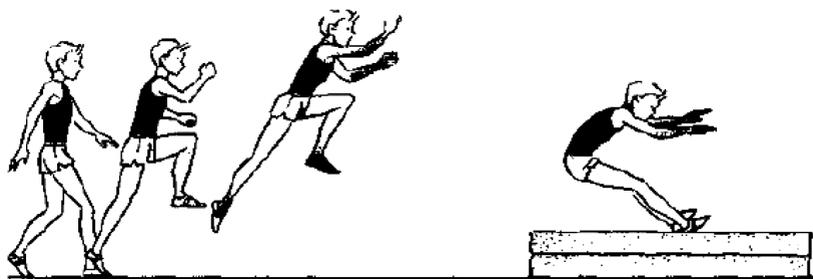


Рис. 26

Упражнение 4. То же, но с одного шага. И. п. – маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 5. То же, но с двух шагов. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади.

Упражнение 6. То же, но с трех шагов. И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 7. Прыжки в «шаге» по кружкам, начерченным на земле (расстояние между кружками до 1,5 м) (рис. 27).

Упражнение 8. Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

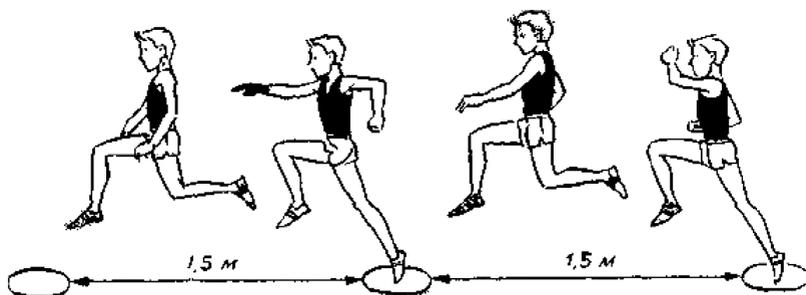


Рис. 27

Упражнение 9. Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвертый.

Упражнение 10. Прыжки в длину с 3–5 шагов разбега через веревочку (планку, резиновую ленту и т.п.) на высоте 20–30 см и на расстоянии 1–1,3 м от места отталкивания.

Упражнение 11. Прыжки в длину с разбега с приземлением в «зоны», обозначенные (линиями) в прыжковой яме. Для девочек – 190, 230, 260 см, для мальчиков – 250, 280, 310 см.

Обучение технике приземления

Упражнение 1. Прыжки в длину с места толчком двух ног на точность приземления и результат (рис. 28).

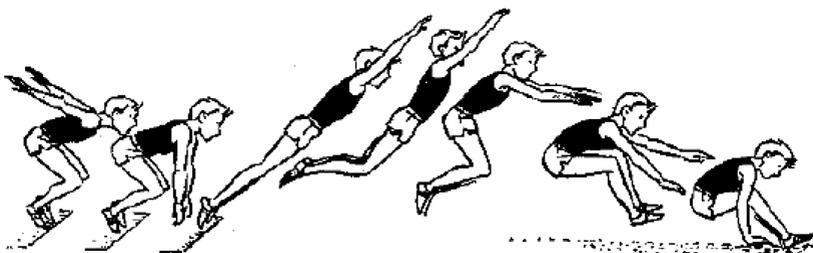


Рис. 28

Упражнение 2. Прыжки в длину с места с постепенно увеличивающейся высоты – 20, 30, 60, 80 см (со скамейки, со стопы матов). Во время приземления учащиеся должны ставить стопы ног параллельно, примерно на ширине плеч, и, мягко приседая, выносить руки вперед.

Упражнение 3. То же, но с одного шага. И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 4. Прыжки на возвышение 20, 40, 50 см (горка матов) с приземлением на обе ноги: а) толчком двух ног; б) толчком одной ногой (рис. 29).

Упражнение 5. Приземление в положении «сидя». С 3–5 шагов разбега, отталкиваясь на расстоянии 1–1,5 м от положенных один на другой 5–6 матов, учащиеся поднимают обе ноги вперед носками вверх и приземляются на горку матов в положении, указанном на рисунке (рис. 30).

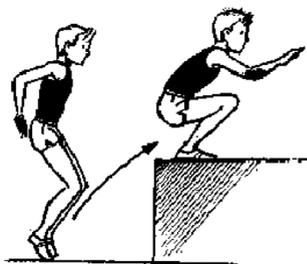


Рис. 29



Рис. 30

Упражнение 6. Прыжки в длину с короткого разбега через веревочку, резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием

Упражнение 1. Имитация техники движения маховой ноги при отталкивании. И.п. – толчковая нога на всей ступне впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Перенести вес тела на толчковую ногу, а согнутую в колене маховую поднять вперед-вверх до уровня таза.

Упражнение 2. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Имитация движения плечевого пояса и рук при отталкивании, потянуться вверх (рис. 31).

Упражнение 3. То же, но в ходьбе на месте.

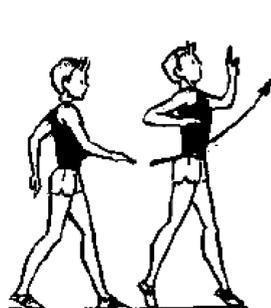


Рис. 31



Рис. 32

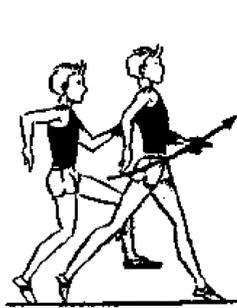


Рис. 33

Упражнение 4. Имитация техники движения рук и ног в отталкивании. И.п. – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенести вес тела на толчковую ногу, бедро согнутой в колене маховой ноги поднять до уровня таза и одновременно сменить положение рук.

Упражнение 5. Имитация движений рук и маховой ноги при отталкивании. И.п. – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад (на весу). Выполнить мах, отталкивание и вернуться в И.п. Упражнение выполнять непрерывно 4–6 раз подряд. Взлет строго вверх, туловище держать прямо, не наклоняться к маховой ноге. Приземляться только на толчковую ногу (рис. 32).

Упражнение 6. Постановка толчковой ноги с активным выведением «на ногу» тазобедренной области (рис. 33).

Упражнение 7. То же с продвижением вперед приставным шагом.

Упражнение 8. Из положения стоя в шаге, маховая нога впереди, вывести толчковую ногу вперед и выполнить отталкивание. Толчковую ногу ставить выпрямленной под острым углом на опору (на всю стопу), с последующим быстрым переходом на переднюю ее часть. Взлет строго вверх. Приземляться только на толчковую ногу.

Упражнение 9. Имитация отталкивания в ходьбе через один шаг.

Упражнение 10. Имитация отталкивания в ходьбе через три и пять шагов.

Упражнение 11. Многократные прыжки в шаге, отталкиваясь через 1, 3, 5 шагов.

Упражнение 12. Прыжки с 3–5 беговых шагов через 3–4 препятствия (скамейки, барьеры и т.п.), с касанием мяча коленом маховой ноги (рис. 34).

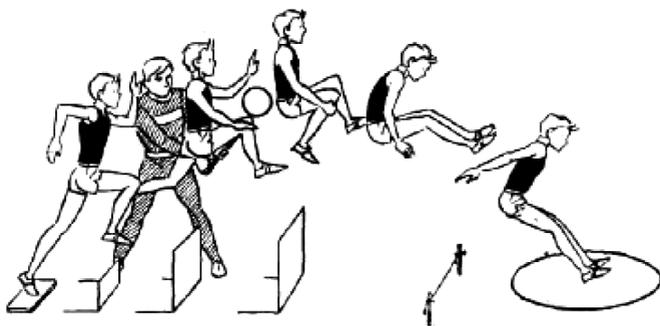


Рис. 34

Основное требование при выполнении отталкиваний сериями – взлететь вперед – вверх с небольшой паузой, как будто перепрыгивая через лужу, канаву или подобное препятствие, что способствует большей естественности движений.

Совершенствование техники прыжка

Упражнение 1. Имитация постановки толчковой ноги на место отталкивания. И.п. – стоя на маховой ноге, толчковая нога, согнутая в колене, на весу перед маховой. Активно поставить толчковую ногу на опору загребающим движением «под себя» и вывести бедро маховой ноги до уровня таза.

Упражнение 2. И.п. – стоя, маховая нога и противоположная рука впереди, толчковая нога и другая рука сзади. Сделать шаг толчковой ногой, высоко поднимая бедро и ставя ее на опору загребающим движением «под себя». При имитации отталкивания поднять бедро маховой ноги до уровня таза, а кисть противоположной ей руки – до уровня головы.

Упражнение 3. В ходьбе (через шаг) быстрым загребающим движением «под себя» ставить толчковую ногу так, как она ставится на брусок для отталкивания. То же, но в медленном беге.

Упражнение 4. Имитация выноса маховой ноги в отталкивании. И.п. – стоя на расстоянии одного шага

от возвышения, (скамейки, горки матов), толчковая нога впереди, маховая сзади. Активно вынести маховую ногу вперед – вверх, поставить ее на опору, приняв положение «в шаге» (широкий выпад).

Упражнение 5. Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной (толчковой) ногой. И.п. – стоя на толчковой ноге около ямы (матов), маховая нога, согнутая в колене (на весу), около толчковой. Выполнить несколько (2-4) непрерывных движений (размахиваний) маховой ногой вперед – назад с последующим активным махом из крайнего заднего положения вперед – вверх и одновременным отталкиванием толчковой ногой. Приземлиться на две ноги (рис. 35).



Рис. 35

Упражнение 6. И.п. – стоя около ямы (матов), толчковая нога впереди, маховая сзади. Непрерывная имитация выноса от бедра маховой ноги вперед-вверх до уровня таза (2–4 раза) с последующим активным махом, отталкиванием и приземлением на две ноги.

Упражнение 7. Прыжки с одного, трех, пяти шагов разбега «в шаге» на возвышение 20–30 см (горка матов) с приземлением в положение выпада. То же, но с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед.

Упражнение 8. Прыжки с 3–5 шагов разбега на возвышение (маты) с приземлением на ягодицы (рис. 36).

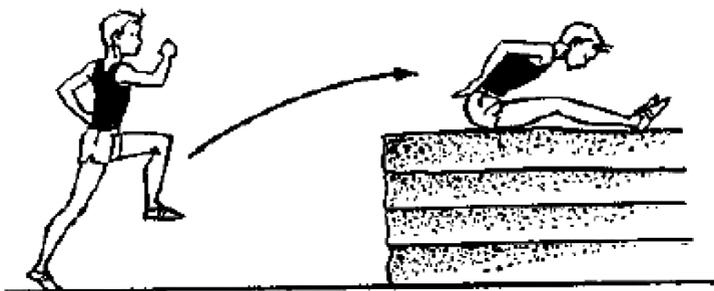


Рис. 36

Прыжок в длину способом «прогнувшись»

Прыжок способом «прогнувшись» дает возможность прыгуну принимать в фазе полета положение, обеспечивающее ему равновесие и позволяющее эффективно выбросить ноги вперед перед приземлением. С этой целью прыгун после отталкивания и полета «в шаг» опускает маховую ногу вниз и отводит ее назад. Одновременно с опусканием ноги вниз – назад прыгун отклоняет туловище назад, выводя вперед таз. Отклонению туловища и прогибу способствуют движения рук вверх – в стороны. Таким образом, натягиваются мышцы груди, живота и ног, что благоприятствует выбросу ног вперед перед приземлением. В положении «прогнувшись» спортсмен летит, а затем энергично выводит вперед ноги и одновременно наклоняет туловище вперед. Руки должны отводиться вниз – назад. Далее приземление происходит так же, как и в способе «согнув ноги».

Обучение технике полетной фазы и приземления

Упражнение 1. С малого разбега после отталкивания (в полете) активно опустить маховую ногу вниз и приземлиться на нее с последующей пробежкой.

Упражнение 2. С малого разбега после отталкивания (в полете) активно опустить маховую ногу вниз и, продолжая

движение этой ногой назад, отвести руки в стороны – вверх, а таз вывести вперед. После полета в положении «прогнувшись» приземлиться на обе ноги, но без активного выбрасывания ног вперед.

Наиболее типичные ошибки, встречающиеся при выполнении прыжков способом «прогнувшись»: откидывание головы назад и прогиб в пояснице во время отталкивания; движение прямой маховой ногой при отталкивании; резкое опускание маховой ноги в полете без отведения плеч назад; пассивное движение ногами вперед перед приземлением.

Упражнение 3. Прыжки со среднего разбега с активным выбрасыванием ног при приземлении. Для этого ноги после прогиба надо подтягивать в переднее положение и выпрямлять в коленях. Руки в это время нужно опустить вниз – назад.

Упражнение 4. Прыжки в длину с активным выбрасыванием ног вперед, причем на место предполагаемого приземления надо положить бумажную ленту и стараться приземлиться так, чтобы ноги оказались за лентой.

Ученики быстро усваивают подтягивание ног вперед после прогиба. Однако необходимо следить, чтобы туловище не наклонялось вперед во время подтягивания ног вперед. Излишний наклон туловища приводит к потере равновесия и уменьшает дальность прыжка.

Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием

Упражнение 1. Прыжки со среднего и полного разбега. Необходимо обратить внимание на ритм последних шагов разбега, на отталкивание, на положение тела в полете и на приземление.

Упражнение 2. Многократные прыжки с 3–5 беговых шагов через 3–4 препятствия (набивные мячи, скамейки и т.п.), отталкиваясь толчковой ногой.

Упражнение 3. Прыжки с 4–8 беговых шагов через горизонтальное препятствие (коридор шириной 1,5–2,5 м). Приземляться на маховую ногу с последующим пробеганием вперед. Для стимулирования мощности отталкивания и высоты прыжка можно на середине горизонтального препятствия положить набивной мяч.

Упражнение 4. Из положения толчковая нога впереди, наклонив туловище, начать разбег, постепенно выпрямляя туловище.

Упражнение 5. Прыжки в длину с короткого разбега через планку (веревку, резиновую ленту), установленную на высоте 40–50 см на расстоянии, равном половине прыжка от бруса.

Упражнение 6. Прыжки в длину с 6–7 беговых шагов, с отталкиванием от гимнастического мостика.

Упражнение 7. Соревнования по прыжкам в длину с 8-ми беговых шагов.

Совершенствование техники прыжка

Упражнение 1. Отталкивание и полет с повышенной опоры. Прыжки в длину с места стоя на гимнастической скамейке, толчковая нога впереди, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад (на весу), исполнить мах, отталкивание, затяжной полет и приземлиться в яму (на маты).

Упражнение 2. Из положения стоя в шаге, толчковая нога на скамейке, маховая на опоре внизу, имитация отталкивания. Разгибание толчковой ноги, подъем маховой, движение плечевого пояса и рук. Встать и вытянуться на толчковой ноге как можно больше. Для правильного выполнения характерны широкая амплитуда и ускоряющийся к концу разгибания ритм движений.

Упражнение 3. То же, но с отталкиванием, затяжным прыжком и приземлением.

Упражнение 4. И.п. – стоя на расстоянии одного шага от скамейки, маховая нога впереди, толчковая сзади. Выполнить шаг толчковой ногой на скамейку, отталкивание, затяжной полет, приземление.

Упражнение 5. Прыжки с 1–4 шагов разбега с полетом и приземлением, широкий выпад в положение «шага». Повторяя это упражнение, ученики привыкают отталкиваться с высоким выносом бедра маховой ноги.

Упражнение 6. Прыжки на возвышение (горку матов) через препятствие (планку, резиновую ленту и т.п.) с приземлением в шаге (выпаде). То же, но с приземлением на две ноги.

Упражнение 7. Прыжки со среднего разбега через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. То же, но через более высокое препятствие, расположенное примерно в 1 м от места отталкивания.

Упражнение 8. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 10–12 беговых шагов. Разбег можно выполнить с разметкой последних шагов. Для стимулирования мощности отталкивания и повышения эффективности движений при приземлении можно выполнять прыжки через 2 препятствия. Первое препятствие высотой 40–50 см ставится на расстоянии $\frac{1}{3}$ дальности прыжка от места отталкивания, второе – высотой 10–20 см ставится на расстоянии $\frac{1}{3}$ дальности прыжка от места приземления.

Для облегчения условий обучения технике прыжка в целом можно выполнять прыжки с небольшого трамплина (мостика). При этом увеличивается время полета и дальность прыжка, что позволяет учащимся лучше прочувствовать изучаемое положение и научиться управлять своими движениями в полете.

Упражнение 9. Соревнования в прыжках в длину с 10–11 шагов разбега.

3.4. Прыжки в высоту

Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в зале, а не на открытой площадке. На площадке лучше продолжить совершенствование техники прыжка в целом. Этому способствуют фронтальный и групповой методы выполнения заданий. При освоении техники прыжка необходимо обеспечить травмобезопасное место для приземления.

Все предлагаемые для обучения упражнения можно разделить на группы в соответствии с изучаемыми деталями техники: для освоения махового движения ноги и рук; для освоения отталкивания; для освоения отталкивания в сочетании с последними шагами разбега; для освоения движений в полете. Сложность этих упражнений повышается посредством соединения элементов в комбинации при их выполнении сначала на месте, затем в движении, с помощью ориентиров и без них.

Обучение технике отталкивания

Упражнение 1. Имитация постановки толчковой ноги на отталкивание. И.п. – стойка на маховой ноге, толчковая согнута, на носке. Проходя через маховую ногу, загребающим движением поставить толчковую ногу на опору с одновременным замахом руками назад (рис. 37).

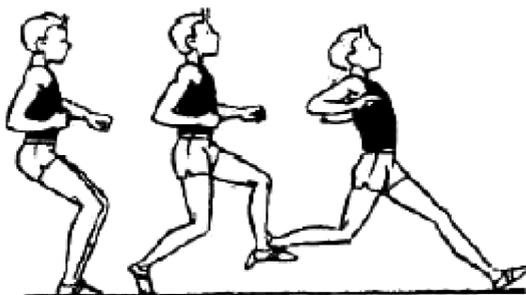


Рис. 37

Упражнение 2. Маховые движения ногой вперед – вверх, держась рукой за рейку гимнастической стенки (рис. 38).

Маховые движения выполнять от бедра с взятием носка на себя. Опорную (толчковую) ногу не сгибать в колене. В конце маха подняться на носок толчковой ноги. Туловище прямое.

Упражнение 3. Стоя на толчковой ноге, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад (на весу). Выполнить отталкивание и прыжок вверх, с приземлением на толчковую ногу. Взлет строго вверх. Туловище держать прямо, не наклонять к маховой ноге (рис. 39).



Рис. 38

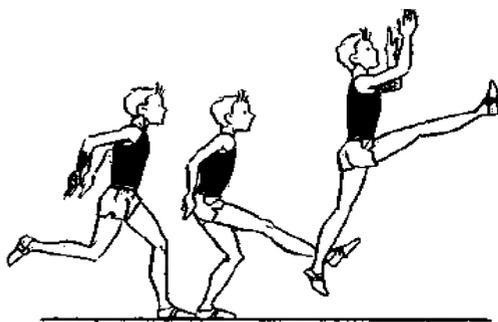


Рис. 39

Упражнение 4. Прыжки с доставанием подвешенного предмета стопой, коленом маховой ноги.

Упражнение 5. Поточные прыжки вверх, отталкиваясь через 1, 3, 5 шагов ходьбы или бега.

Обучение технике перехода через планку

Обучение полетной фазе прыжка можно проводить, используя следующие приемы:

1. Прыжок через резиновую ленту, протянутую посередине зала (мелом обозначить место отталкивания и направление разбега).

2. Прыжок через перевернутые гимнастические скамейки, расположенные в одну прямую линию (мелом обозначить место отталкивания и направление разбега).

3. Прыжок через резиновую ленту (скакалку), привязанную к гимнастической стенке (второй конец ленты слегка удерживается партнером).

Такой подход к организации обучения позволит обеспечить активность одновременно всего класса. Частые остановки, случающиеся в период начального обучения, компенсируются значительным количеством прыжков, одновременно выполняемых большой группой школьников.

Упражнение 1. Имитация техники преодоления планки. Стоя боком (почти вплотную) к планке, установленной на небольшой высоте, поднять выпрямленную в колене маховую ногу и шагнуть за планку, сразу же поднимая толчковую ногу вверх – вперед. Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения (в направлении продолжения линии разбега). То же, выполняя многократные «перешагивания» через скамейки (барьеры), поставленные попеременно направления движения.

Упражнение 2. Прыжки с одного шага, после подхода под углом 30–40°. Место отталкивания обозначается кругом на расстоянии 1–1,5 ступни от планки. Под углом 30–40° по отношению к планке проводится прямая линия разбега. Учащиеся идут по ней частыми мелкими шагами и, попадая на обозначенное место отталкивания, последовательно переносят маховую, а затем толчковую ногу.

Упражнение 3. Прыжки в высоту через резиновый жгут с 1, 2, 3 шагов разбега, отталкиваясь с гимнастического мостика. То же, отталкиваясь с повышенной опоры.

Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием

Упражнение 1. Пробегание по разбегу с отталкиванием.

Упражнение 2. Прыжки через резиновый жгут с 3, 5 беговых шагов разбега с приземлением на маховую ногу. То же, выполняя прыжки через планку (рис. 40).

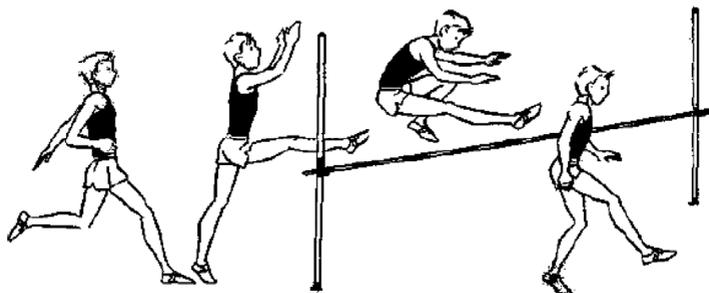


Рис. 40

Упражнение 3. Прыжки через резиновую ленту с полного разбега (7–9 шагов). То же, выполняя прыжки с мостика, повышенной опоры.

Упражнение 4. Прыжки через планку с полного разбега.

Совершенствование техники прыжка

Упражнение 1. Прыжки с отягощением (жилет, манжеты).

Упражнение 2. Прыжки в затрудненных условиях (против ветра, в дождь, на фоне утомления).

Упражнение 3. Прыжки на максимальной высоте.

Упражнение 4. Соревнования по прыжкам в высоту.

Обучение технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флор»

Этот способ прыжка, заканчивающийся приземлением на спину или плечи, невозможен без мягкого и упругого места приземления, иначе он становится весьма травмоопасным.

Обучение технике перехода через планку

Упражнение 1. Лежа спиной на матах, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Упираясь в мат стопами и плечами, поднять таз вверх, подбородок опу-

стит на грудь. При выполнении этого упражнения следует обратить внимание на то, чтобы прыгун максимально высоко поднимал таз, а не прогибался только в поясничной части позвоночника.

Упражнение 2. Мост из положения стоя. Подбородок опустить на грудь, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно наклоняясь туловищем назад, перейти на мост, опираясь плечами на сложенные один на другой маты (рис. 41).

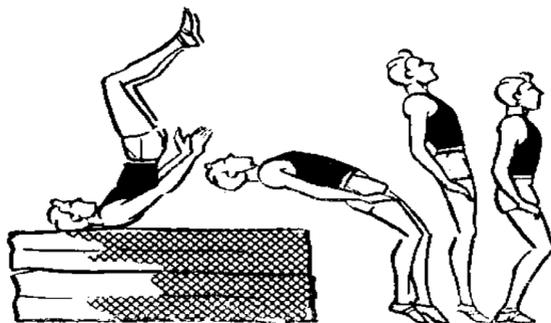


Рис. 41

Упражнение 3. Кувырок назад. Маты положены одним краем на гимнастического козла. Приподнимаясь на носки с одновременным подтягиванием плеч и опусканием головы подбородком на грудь, медленно наклониться назад и, перекатившись через козла, сделать кувырок через голову на наклонных матах (рис. 42).

Упражнение 4. Из положения стоя у планки, прыжок спиной через планку (шнур, резиновый жгут) с одновременным поворотом головы по ходу прыжка и дальнейшим приземлением на плечи. Следить, чтобы прыгун не свалился на планку и сначала выполнил толчок вверх под углом $80-85^\circ$, а затем в высшей точке взлета максимально поднял таз вверх. Приземление должно происходить на лопатки, колени развести (рис. 43).



Рис. 42

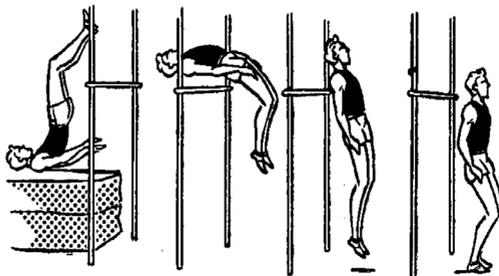


Рис. 43

Варианты. То же упражнение, но отталкивание выполняется с подкидного мостика или тумбы.

Упражнение 5. Прыжки спиной через планку (шнур, резиновый жгут) с прямого разбега (3–5 шагов) под углом 90° к сектору, отталкиваясь двумя ногами.

Упражнение 6. Прыжки спиной вперед, толчком двух ног через гимнастического коня, горку матов и т.д.

Варианты. То же упражнение, но отталкивание выполняется с подкидного мостика или тумбы (рис. 44).

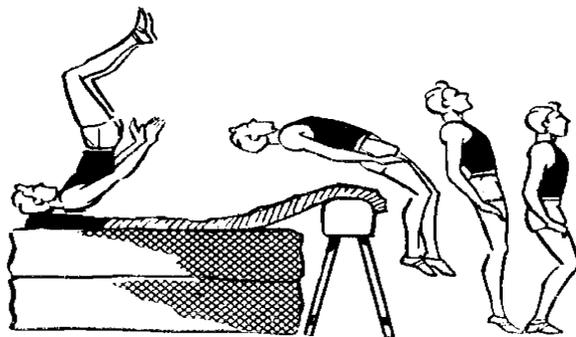


Рис. 44

Обучение технике отталкивания

Упражнение 1. Имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками.

При выполнении этого упражнения следует обратить внимание на то, чтобы бедро маховой ноги поворачивалось внутрь, стопа направлялась пяткой в сторону, а одноименное плечо «закрывало» прыгуна. Этими движениями таз выводится вперед – вверх с некоторым перемещением внутрь. Благодаря маху ногой внутрь дуги обеспечивается необходимый продольный разворот прыгуна спиной к планке.

Упражнение 2. Поточные прыжки (в ходьбе и беге) вверх с отталкиванием через 1, 3, 5 беговых шагов. Следить за правильной постановкой толчковой ноги, выполнением маховых движений (рис. 45).



Рис. 45

Упражнение 3. Многократные прыжки вверх с доставанием баскетбольного кольца рукой с 3–5 шагов разбега. Следить за сохранением вертикального положения туловища, постановкой толчковой ноги.

Упражнение 4. Равномерно ускоренный бег по дуге радиусом 6–8 м. Выполнить отталкивание с касанием головой, коленом, подвешенного ориентира. Следить за правильной постановкой ноги с целью освоения быстрого толчка. Постановка толчковой ноги должна осуществляться загребающим движением «под себя» на всю стопу и синхронным ускорением маховых движений вверх (рис. 46).

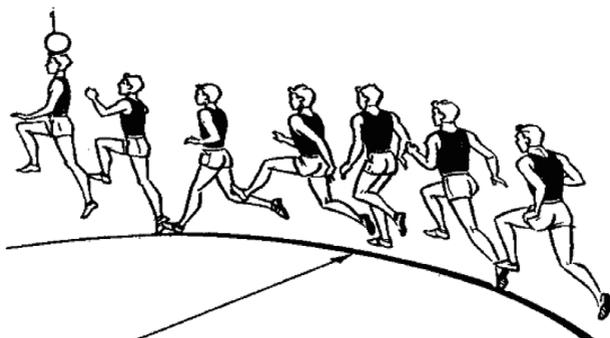


Рис. 46

Упражнение 5. Прыжки через резиновый жгут с 1, 3, 5 беговых шагов разбега. Следует обратить особое внимание на трехшажный ритм ускорения последних шагов. Такое ускорение на последних шагах разбега создает предпосылку для формирования необходимых условий для выполнения отталкивания.

Упражнение 6. Прыжки с 3–5 шагов разбега на горку матов (120–150 см). При выполнении отталкивания маховые движения рук и ноги активны. Они участвуют в развитии максимально возможной мощности отталкивания, играют важную роль в противодействии влиянию центробежной силы, в создании условий для достижения вертикального положения ОЦМ тела прыгуна в момент окончания отталкивания. Строго вертикальное положение над опорой обеспечивает точное приложение усилий.

Обучение технике прыжка с полного разбега

При освоении техники разбега необходимо выполнять упражнения с постепенным увеличением кривизны дуги, так чтобы сначала радиус поворота не превышал 3–5 беговых шагов. При этом следует уделить внимание изучению техники движений при выполнении подготовительных действий к отталкиванию.

При подборе дуги последних шагов разбега надо учитывать уровень специальной физической подготовленности ребенка, его координационные способности, свойства нервной системы к проявлению усилий, угол отталкивания по отношению к проекции планки, характер выполнения маховых движений. Юные спортсмены с высоким уровнем проявления скоростных качеств должны иметь больший радиус дуги разбега и отталкиваться под более острым углом к проекции планки в связи со способностью выполнить мощное отталкивание за более короткий промежуток времени.

Упражнение 1. Бег по кругу радиусом 10–15 м с постепенным уменьшением радиуса до 5–8 м. Следить за правильным наклоном туловища внутрь дуги и правильной постановкой стоп (рис. 47).



Рис. 47

Упражнение 2. Пробегание по разбегу с акцентированным ускорением на последних трех шагах разбега.

Упражнение 3. Пробегание по разбегу с выполнением отталкивания. Следить за правильным положением туловища и ускорением при входе в дугу разбега. В момент вбега на дугу, вместе с наклоном тела внутрь, «внешнюю» руку нужно выносить не только вперед, но и поперек туло-

вища, а «внутренняя» рука при этом несколько больше отводится назад.

Упражнение 4. Прыжки через резиновый жгут с 5 беговых шагов разбега.

Упражнение 5. Прыжки с полного разбега через резиновый жгут. Особое внимание уделить точности выполнения разбега.

Упражнение 6. Прыжки с полного разбега через планку. Начинать с доступной высоты, постепенно увеличивая.

Совершенствование техники прыжка

Совершенствование техники прыжка в основном происходит за счет выполнения многократных прыжков в различных условиях.

Упражнение 1. Многократные прыжки через планку с полного разбега на разных высотах.

Упражнение 2. Прыжки на максимальной высоте с упругого плинта, мостика.

Упражнение 3. Прыжки в затрудненных условиях (против ветра, в дождь, на фоне усталости). Не допускать ухудшения техники выполнения прыжка.

Упражнение 4. Прыжки на максимальных высотах через планку. Выполнять не более 2–4 попыток, при благоприятном эмоциональном и физическом состоянии.

3.5. Метание малого мяча

Обучение технике метания мяча с места

Основным при организации обучения технике метания малого мяча должен быть фронтальный метод. Важно учесть, что для становления навыка в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 3–10 раз, а при закреплении уже изученного движения – 20–30 раз.

В процессе обучения технике метания мяча следует чередовать имитационные упражнения без снаряда, имитационные упражнения со снарядом, упражнения, завершающиеся броском мяча.

Обучать элементам техники метания мяча следует не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т. е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания мяча до исходного положения перед началом разбега.

На начальном этапе обучения можно использовать мячи, изготовленные из ткани. Такие мячи не отскакивают при метании, и тем самым обеспечивается быстрота и организованность при их сборе.

Для формирования навыка в технике метания мяча на дальность рекомендуется следующая последовательность обучения.

Обучение технике держания снаряда и выбрасыванию снаряда

Учитель показывает правильный хват мяча, после чего просит учеников поднять руку с мячом и проверяет расположение пальцев, удерживающих мяч. Мяч кладется на три пальца, а мизинец и большой палец поддерживают его с боков (рис. 48).



Правильно



Неправильно



Неправильно

Рис. 48

Упражнение 1. И.п. – ноги расставлены в стороны на ширину плеч, правая рука вытянута вверх:

а) имитация заключительного движения кистью в момент выпуска мяча (сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе) (рис. 49);



Рис. 49



Рис. 50

б) то же, с мячом;

в) бросок мяча хлестким движением кисти в пол (поверхность площадки), в стену с последующей ловлей и возвращением обратно в строй. Метание выполняется по команде учителя.

Упражнение 2. Удары по мячу кистью после отскока от пола:

а) на месте;

б) в движении.

Упражнение 3. И.п. – ноги врозь (на ширине плеч), правая рука вверх:

а) имитация заключительного движения предплечья (сгибание и разгибание руки в локтевом суставе) (рис. 50);

б) то же с мячом;

в) бросок мяча за счет ускоренного разгибания руки в локтевом суставе и хлесткого движения кистью (в сте-

ну, баскетбольный щит). При сгибании предплечья локоть не опускается вниз и не отводится в сторону, а удерживается на уровне головы. Туловище вертикально, не отклоняется назад. При выполнении броска рука разгибается в локтевом суставе, но при этом не опускается вниз. Обучение и выполнение движений проводится по команде учителя: «делай – раз!» (сгибание руки в локтевом суставе); «делай – два!» (разгибание рук в локтевом суставе);

г) метание малого мяча в землю. Метаящая правая рука вынесена перед грудью параллельно земле на высоту плеч и согнута под прямым углом в локтевом и плечевом суставах. В момент рывка левая рука придерживает правую под локоть (рис. 51).

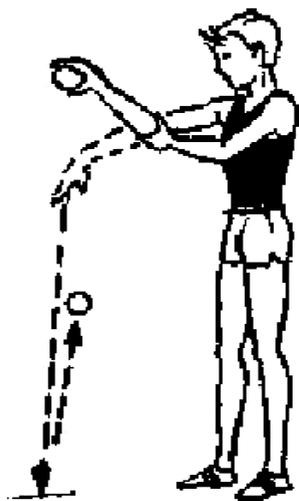


Рис. 51

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь (на ширине плеч), правая рука вытянута вверх:

а) имитация движения правой руки, туловища, ног. Прогнуться назад, ноги слегка согнуты в коленных суста-

вах, раскрепощенная правая рука отведена назад (положение замаха). За счет активного (согласованного) разгибания ног, туловища и правой руки выполнить заключительную часть финального усилия;

б) то же с мячом (без броска);

в) броски мяча за счет активного, одновременного разгибания ног, туловища, метаемой руки.

Обучение технике финального усилия

Из исходного положения перед броском ученики переходят в положение замаха. При отведении руки с мячом назад и отклонении туловища правая нога сгибается в коленном суставе. Бросок выполняется за счет активного разгибания правой ноги и переноса тяжести тела вперед на левую ногу.

Встать левым боком к направлению броска, так чтобы носок левой ноги располагался на одной линии с пяткой правой ноги. Выпрямленная правая рука (без мяча, а затем с мячом) отведена назад на уровне плеча (или чуть ниже). Вес тела на правой ноге, согнутой в колене (положение замаха). Стопа повернута внутрь на $30-45^\circ$. Расстояние между стопами $50-70$ см. Туловище наклонено вправо на $15-20^\circ$. Левая рука, согнутая в локте, перед грудью. Носок левой ноги повернут немного внутрь (рис. 52).



Рис. 52

Из исходного положения вначале выполняется имитация «взятия мяча на себя». Движение начинается с разгибания правой ноги вперед – вверх с поворотом пяткой наружу и одновременного поворота бедра налево. Упираясь на стоящую левую ногу, ученики поворачивают туловище налево и приходят в положение «натянутого лука». «Взятие мяча на себя» представляет собой супинирующее положение мечающей руки – поворачивание ее вправо по продольной оси. Это удерживает руку от преждевременного включения в метание и создает условия для выполнения дугообразного движения локтя над плечом, которое способствует увеличению пути воздействия на снаряд и акцентированию положения «натянутого лука» (рис. 53).

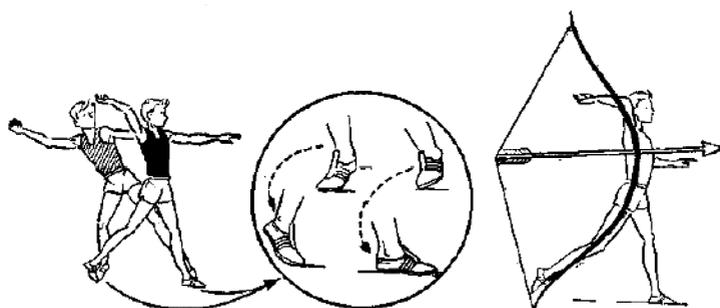


Рис. 53

Для правильного выполнения положения «натянутый лук» рекомендуются следующие упражнения:

Упражнение 1. И.п. – правым боком по направлению броска, правая впереди на стопе, руки за спиной. Быстрое разгибание правой ноги с поворотом налево (рис. 54).

Упражнение 2. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке (ноги в том же положении, что и в упражнении 1), правой рукой взяться снизу за рейку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, перемещая таз вперед –вверх, повернуться налево (рис. 55).

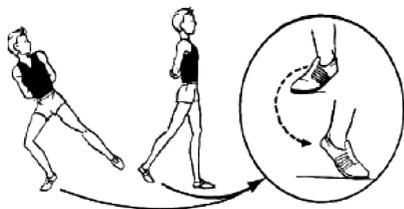


Рис. 54

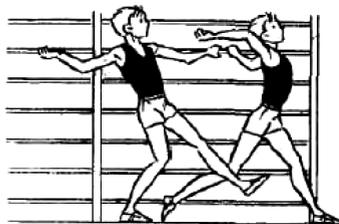


Рис. 55

После освоения техники перехода в положение «натянутого лука» полностью выполняется все движение финального усилия:

а) имитация финального усилия;

б) метание мяча в стену, баскетбольный щит на дальность отскока, а затем на дальность броска.

Упражнение 3. И.п. – то же, что и в упражнении 1, выполняется в парах. Партнер, стоя сбоку, правой рукой держит правую руку выполняющего, а левой рукой упирается в его лопатки и помогает правильно выполнить переход в положение «натянутого лука» (рис. 56).

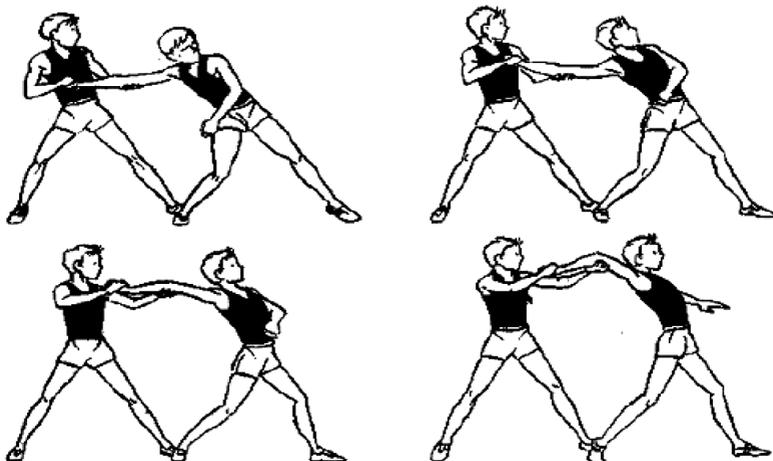


Рис. 56

Обучение технике метания с бросковых шагов

Упражнение 1. Метание мяча с шага, стоя лицом в направлении метания. Здесь можно использовать три варианта исходного положения:

а) стоя ноги врозь (на ширине плеч), рука с мячом над плечом;

б) стоя ноги врозь (на ширине плеч), рука с мячом опущена вниз (около бедра);

в) стоя в шаге, правая нога впереди, левая сзади, рука с мячом над плечом.

С шагом левой ноги рука с мячом отводится назад, туловище отклоняется, после чего следует бросок (имитация броска) с последовательным включением мышц нижних конечностей, туловища и руки (рис. 57).

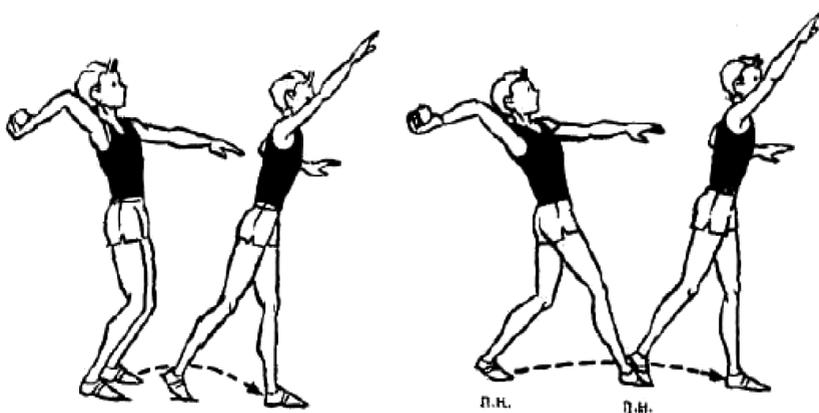


Рис. 57

Упражнение 2. И.п. – стоя левым боком в направлении метания, вес тела на правой согнутой ноге. Левая нога, выпрямленная в колене, приподнята над землей. Правая рука с мячом отведена назад (положение замаха). Метание мяча с одного шага (рис. 58).



Рис. 58

Упражнение 3. И.п. – встать левым боком в направлении броска. Выпрямленная правая рука отведена назад на уровне плеча. Вес тела на правой согнутой ноге. Левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии примерно 2,5–3 стоп от правой, левая рука перед грудью. Выполнить скрестный вынос правой ноги перед левой, после чего нога возвращается в и.п. Длина шага – одна, две стопы.

Упражнение 4. И.п. – встать левым боком к направлению метания, держа правую согнутую ногу скрестно перед левой (над опорой). Сделать шаг левой ногой вперед, взять снаряд «на себя» и выполнить бросок (рис. 59).

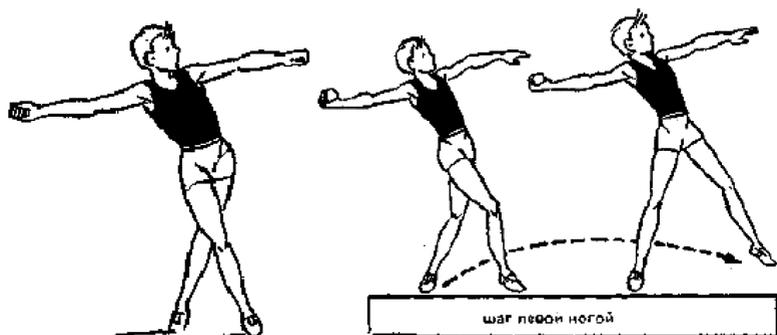


Рис. 59

Упражнение 5. И.п. – встать левым боком в направлении броска. Вес тела на правой согнутой ноге. Левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 3 стоп от правой. Выполнить скрестный шаг правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага для броска (т. е. выполняется два шага), взять снаряд «на себя» и выполнить бросок (рис. 60).

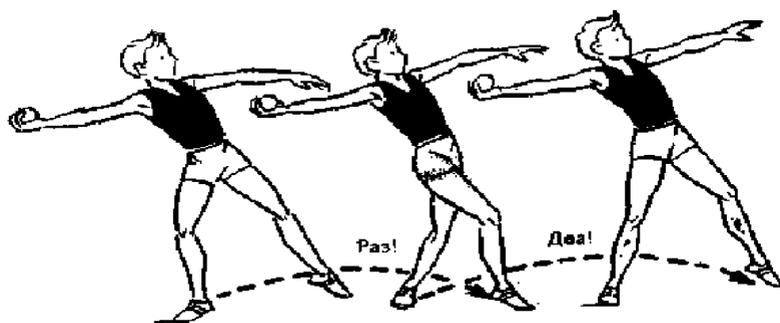


Рис. 60

Упражнение 6. И.п. – встать левым боком к направлению броска. Вес тела на правой согнутой ноге. Туловище слегка наклонено назад, выпрямленная правая рука отведена назад на уровне плеча. Левая нога выпрямлена и слегка приподнята над грунтом (15–20 см). Активно поставить левую ногу на опору. В момент касания опоры быстро вынести правую ногу вперед (выполнить скрестный шаг), поставить левую ногу в положение шага и выполнить бросок.

При выполнении скрестного шага возможны следующие ошибки: с шагом правой ногой юные метатели наклоняют плечи влево, с постановкой правой ноги наклоняют туловище влево. Устранению этих недостатков помогает многократное выполнение скрестного шага (в ходьбе и беге). Учитель направляет движения и напоминает о правильном положении туловища о том, что ноги должны «убегать» вперед (рис. 61).

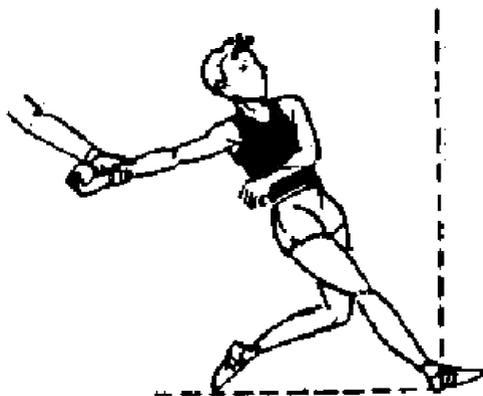


Рис. 61

Обучение технике метания в горизонтальную цель

Упражнение 1. И.п. – стоя ноги врозь (на ширине плеч), мяч в полусогнутой руке над плечом, выше головы на 5–20 см, локоть направлен вперед. Метание малого мяча в цель, расположенную на расстоянии 5–6 м. Бросок выполняется за счет руки с акцентом на хлесткое движение кисти, при этом локоть не опускается вниз и не отводится в сторону.

Упражнение 2. И.п. – то же, что в упражнении 1. После предварительного замаха (отведение руки с мячом назад, с небольшим отклонением туловища назад и сгибанием ног в коленном суставе) – метание мяча в цель. Акцентировать внимание в начале броска на разгибание ног и туловища и хлесткое движение кисти в заключительный момент броска.

Упражнение 3. И.п. – стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, мяч в полусогнутой правой руке над плечом чуть выше головы, туловище отклонено назад, вес тела на слегка согнутой правой ноге. Метание мяча в цель, расположенную на расстоянии 7 м. Метание мяча выполняется за счет активного разгибания правой ноги, по-

следующего включения в бросок вышерасположенных звеньев тела и хлесткого движения кистью.

Упражнение 4. И.п. – стоя левым боком в направлении метания, выпрямленная правая рука с мячом отведена назад на уровне плеча, вес тела на полусогнутой правой ноге, туловище слегка наклонено вправо. Метание мяча в цель, расположенную на расстоянии 3 м. Бросок выполняется за счет вращательно-разгибательного движения правой ноги с последующим подключением туловища и метаемой руки.

Упражнение 5. И.п. – то же, что и в упражнении 4. Броски мяча на точность попадания в цель и на оценку: 5 – три попадания; 4 – два попадания; 3 – одно попадание.

Обучение технике разбега и отведения мяча

Существует несколько вариантов выполнения бросковых шагов и отведения руки с мячом.

1-й вариант: метание с четырех бросковых шагов с отведением мяча на два шага в направлении прямо – назад (рис. 62).

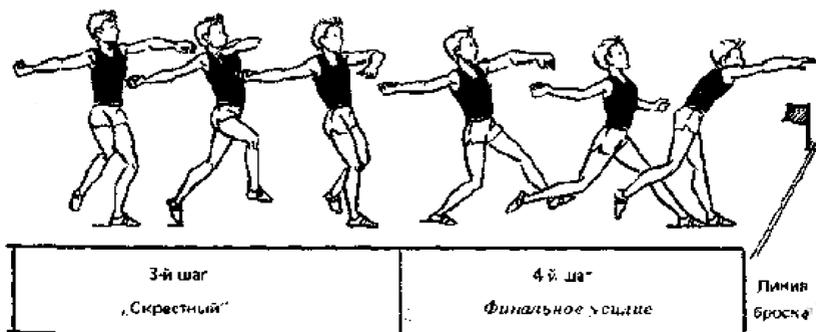


Рис. 62

2-й вариант: метание с четырех бросковых шагов с отведением мяча на два шага в направлении вперед – вниз – назад (рис. 63).

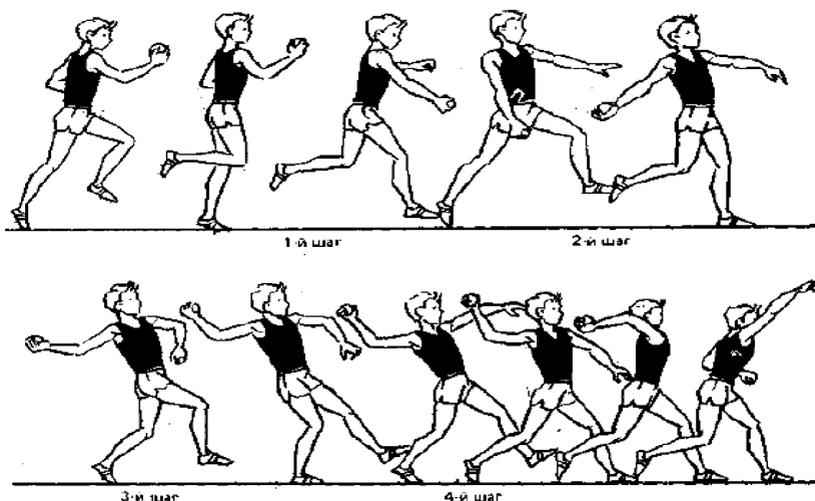


Рис. 63

Обучение технике отведения мяча «прямо – назад»

Упражнение 1. И.п. – стоя лицом к направлению метания, левая нога впереди на контрольной отметке, рука с мячом над плечом, кисть на уровне головы. Выполняется шаг правой ногой, и одновременно туловище начинает поворачиваться вправо, рука отводится прямо – назад, шаг левой ногой, полный поворот вправо и выпрямление руки с мячом сзади на уровне плеча. Занимающийся приходит левым боком в направлении метания.

Упражнение 2. Отведение мяча на два шага прямо – назад с последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой, т. е. выполнение четырех бросковых шагов в целом и приход в предбросковое положение, но без метания. То же, с выполнением броска.

Обучение технике отведения мяча «вперед – вниз – назад»

Упражнение 1. И.п. – стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди, на контрольной отметке, мяч

над плечом чуть выше головы. Выведение мяча вперед (горизонтальное положение выпрямленной руки) под шаг левой ногой. Вначале по команде учителя, а затем самостоятельно с возвращением в и.п.

Упражнение 2. Отведение мяча на два шага – под шаг левой ногой мяч вывести вперед (как в упражнении 1), под шаг правой опустить мяч вниз к бедру, с одновременным поворотом плечевого пояса вправо на 15–30°. Голова не поворачивается (взгляд в направлении метания). Вначале по команде учителя, а затем самостоятельно с возвращением в и.п.

Упражнение 3. Отведение мяча на три шага: под шаг левой ногой мяч вывести вперед, под шаг правой ногой мяч опустить вниз с одновременным поворотом плечевого пояса вправо на 15–30°, под шаг левой ногой отвести мяч назад – вверх (до уровня плечевого сустава) с продолжением поворота плечевого пояса вправо под 45–60° и с разворотом левой стопы носком внутрь на 10–15°, левая рука, полусогнутая в локтевом суставе, выводится вперед, закрывая грудь, голова не поворачивается.

Упражнение 4. Отведение мяча на три шага и далее выполнение четвертого («скрестного») шага. Зафиксировать и проверить положение туловища и правой руки в скрестном шаге.

Упражнение 5. То же, что и в упражнении 4, но с добавлением пятого шага левой ногой, т. е. выполнение пяти бросковых шагов в целом и приход в предбросковое положение. Зафиксировать и проверить положение туловища, рук и ног перед финальным усилием.

Упражнение 6. То же, что и в упражнении 5, но с ускорением четвертого и пятого шагов, обращая внимание на обгон ногами туловища и руки с мячом, на согласованность и слитность в движениях всех частей тела. При разу-

чивании этого упражнения рекомендуется использовать разметку, звуковые сигналы, задающие ритм шагов.

Упражнение 7. Серийное выполнение имитации отведения мяча в ходьбе и беге.

Упражнение 8. То же, что и в упражнении 6, но в сочетании с броском мяча с 4–8 шагов разбега.

Обучение технике метания мяча с полного разбега

Упражнение 1. И.п. – стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, мяч над плечом. Выполнение разбега (в ходьбе) с попаданием на контрольные отметки начала разбега, бросковых шагов и выполнением отведения. Зафиксировать и проверить положение туловища, руки с мячом и ног перед выполнением финального усилия.

Упражнение 2. Пробегание по разбегу (постепенно увеличивая скорость) с имитацией метания. Со снарядами и без.

Упражнение 3. То же, но в сочетании с броском, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность в движениях ног, туловища, рук в фазе финального усилия.

Упражнения 1 – 3 выполняются с 8, 10, 12 шагов разбега, сначала в спокойном беге (с невысокой скоростью), а затем в равноускоренном беге, акцентируя внимание на согласованность предварительной части разбега с бросковыми шагами и на ритм бросковых шагов в сочетании с финальным усилием.

Упражнение 4. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки.

Длина разбега устанавливается путем пробегания от контрольной отметки (линии) в обратном направлении. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, мяч

над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте приземления левой ноги (6, 8, 10-й шаг) делается отметка. Поворотными пробежками уточняется первая (предварительная) часть разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом в направлении метания и проводят разбег в целом, используя общую для всех контрольную отметку, с которой начинается выполнение бросковых шагов. С учетом 5 бросковых шагов и 6-го тормозящего определяется длина разбега в целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежками без броска и с броском мяча.

Совершенствование техники метания мяча

Упражнение 1. Метание облегченных и утяжеленных снарядов.

Упражнение 2. Метание на точность (в цель и на заданное расстояние).

Упражнение 3. Метание на максимальный результат.

Упражнение 4. Соревнования по метаниям.

3.6. Метание легкоатлетического снаряда (ракеты)

В последнее время на смену мячу для метаний приходит снаряд, в просторечии называемый «ракета». Метание снаряда проводится на всех финальных соревнованиях многоборья «Шиповка юных». Своей формой она действительно напоминает ракету (рис. 64). По своим аэродинамическим свойствам и поведению в полете «ракета» больше всего похожа на такой снаряд, как копье. Она имеет продольную ось, что позволяет ей вращаться в полете для стабилизации своего положения. Ее аэродинамические характеристики позволяют использовать свойства набегающего воздушного потока для улучшения результата метания.

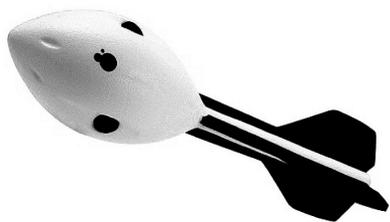


Рис. 64



Рис. 65

Из-за некоторой схожести в строении снаряда и полетных характеристиках для овладения техникой метания «ракеты» можно использовать схему, применяемую для обучения метанию копья с разбега.

Обучение метанию снаряда можно проводить в следующей последовательности.

Обучение держанию снаряда

Юным спортсменам в первую очередь нужно дать возможность закрепить правильный способ держания снаряда. Хват снаряда производится кистью руки, большой и указательные пальцы упираются в тело снаряда, остальные три пальца поддерживают снаряд спереди (рис. 65). Для создания навыка рационального приложения усилий к снаряду и попадания в его продольную ось могут быть использованы упражнения, приведенные выше при описании обучения метанию мяча: броски кистью и распрямляющейся рукой перед собой в стену, откос или в пол (на расстоянии 1,5–2 м), в небольшие цели (круги диаметром 40–60 см).

Обучение метанию с места

Рекомендуются различные броски с места из-за головы двумя руками набивных мячей и ядер; одной рукой – мяча, гранаты, камней и др. (рис. 66).

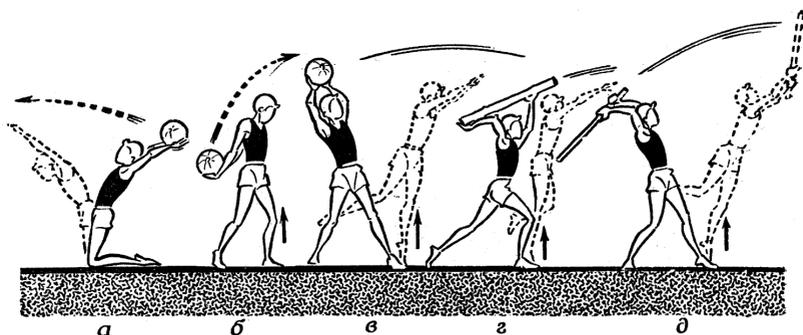


Рис. 66

Вначале метание выполняется только за счет движения рук, затем ног и туловища. После этого переходят к обучению метанию с места отведенной назад рукой. Из исходного положения левая нога впереди, рука со снарядом над плечом, на счет «раз» – рука отводится прямо назад, правая нога сгибается, туловище скручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку со снарядом локтем вперед, спортсмен принимает положение «натянутого лука». На счет «три» – спортсмен выполняет бросок. После освоения такой имитации бросок с места выполняется слитно.

Обучение бегу со снарядом

Во время бега снаряд держится над плечом. Пробежки со снарядом выполняются на расстояние до 50–60 м в равномерном темпе и с ускорением. Держание снаряда должно быть свободным, движения ненапряженными.

Обучение переходу от разбега к броску

Вначале занимающихся нужно обучить выполнению бросковых шагов. Для этого, встав левой ногой на контрольную линию, сделать шаг правой и начать отведение руки с копьем назад. С шагом вперед левой отвести руку назад

до ее выпрямления. Третий, скрестный шаг должен привести к обгону снаряда. Четвертый шаг с левой ноги приводит спортсмена в исходное положение перед броском.

Постепенно бросковые шаги нужно ускорять, а затем выполнять их с небольшого разбега. Обгон снаряда и, соответственно, переход от разбега к броску совершается во время скрестного шага. Вот почему его изучению нужно уделить особое внимание. Совершая пробежки, нужно выполнять отведение снаряда и скрестный шаг. Отдельно выполнять бег скрестными шагами. Эти упражнения можно делать и без снаряда, что будет меньше стеснять движения метателя. Надо следить, чтобы отведение руки со снарядом начиналось с шагом правой и выполнялось на 2 шага.

Обучение метанию с разбега

Разучивая метание снаряда с разбега, можно использовать мячи или камни. Это позволит выполнить большее количество бросков. На этом этапе обучения технике также могут быть использованы упражнения, приведенные выше при описании обучения метанию мяча. Вначале осваивается метание снаряда с короткого разбега на небольшой скорости, затем длина разбега и его скорость увеличиваются. (Укороченный разбег – 4–6 м, полный – 8–12 беговых шагов.)

Для начинающих метателей и юных спортсменов длина разбега не должна превышать 8–10 беговых шагов. Место второй контрольной отметки устанавливается опытным путем, после освоения ритма 4 бросковых шагов.

Совершенствование техники метания

Метание облегченных и утяжеленных снарядов. Метание на точность (в цель и на заданное расстояние). Метание на максимальный результат. Участие в соревнованиях по метаниям.

4. ВВЕДЕНИЕ В КЛАССИЧЕСКОЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

Если легкую атлетику называют «королевой спорта», то многоборье по праву получило название «венца королевы». В самом деле, ни один вид спорта не требует от человека таких разносторонних качеств, такого физического дарования, как многоборье. В современное легкоатлетическое многоборье, которое проводится в течение двух дней, входят все основные виды легкой атлетики: спринтерский бег и бег с преодолением препятствий, прыжки в длину, высоту и с шестом, толкание ядра, метание копья и диска, стайерский бег. Соревнования в многоборье проводятся по правилам, существующим для тех видов легкой атлетики, которые входят в его состав.

Легкоатлетическое многоборье берет свое начало, впрочем, так же как и многие другие виды легкой атлетики, в Древней Греции. Греки с давних пор соревновались в пентатлоне (пятиборье). Его программа менялась в зависимости от местности, где проводились соревнования. Оно состояло из прыжков в длину, бега на один стадий, метания диска и копья и, наконец, борьбы. В наше время состязания в различных многоборьях появились в конце XVIII века, когда в Англии и Нидерландах молодые люди состязались в двоеборье, шестиборье и даже семиборье. XIX век принес с собой возрождение многоборья в виде decatлона (десятиборья). Постепенно легкоатлетическое многоборье упрочило свою популярность и широко распространилось во всех странах мира.

Десятиборье для мужчин и семиборье для женщин – главные виды современного многоборья, которые включа-

ются в программу всех крупных соревнований для взрослых, в том числе в Олимпийские игры. Десятиборье у мужчин состоит из бега на 100, 400, 1500 и 110 м с/б, прыжков в высоту, длину и с шестом, толкания ядра, метания диска и копья. В семиборье у женщин включаются бег на 200, 800 м и 110 м с/б, прыжки в высоту и длину, толкание ядра, метание копья. В настоящее время существует также вариант женского десятиборья. Он отличается от «мужского» только длиной барьерной дистанции и массой снарядов для метаний.

Юные спортсмены соревнуются в многоборьях по возрастам. Дети 13–14 лет – в троеборье (спринт, прыжок, метание) и многоборье «Шиповка юных»; юноши 15–16 лет – в пятиборье (60 м, высота, длина, ядро, 1000 м) и шестиборье (100 м, 110 м с/б, длина, шест, ядро, диск); девушки 15–16 лет – в четырехборье (60 м, высота или длина, мяч, 800 м) и пятиборье (60 м с/б, высота, ядро, длина, 800 м); юноши 17–18 лет – в классическом и облегченном десятиборье и шестиборье; девушки 17–18 лет – в классическом семиборье. Кроме того, юные спортсмены всех возрастных групп участвуют в соревнованиях по троеборью (бег, прыжки, метание).

Соревнования по многоборьям проводятся либо в 2 дня (десятиборье, восьмиборье, шестиборье, семиборье для женщин), либо в один день (все остальные виды многоборий).

Помимо приведенных выше многоборий, возможно проведение соревнований по произвольным многоборьям, виды для которых подбираются в зависимости от местных условий (например, многоборья, проводимые в манежах, спортивных залах).

Результаты, показанные многоборцами, оцениваются по специальным таблицам очков. Очки, полученные за отдельные виды, складываются, и победитель определяется по наибольшей сумме очков. Специальная таблица очков существует и для оценки результатов, показанных участниками соревнований по многоборью «Шиповка юных».

Многоборье – комплексное упражнение, состоящее из нескольких видов легкой атлетики. Многоборье требует от спортсмена комплексного развития физических качеств, приобретения многих навыков. Вот почему подготовка высококвалифицированного многоборца требует значительно больше времени и усилий, чем воспитание спортсмена, специализирующегося в одном или двух видах легкой атлетики. Естественно, что подготовка многоборца должна начинаться уже в детском возрасте. Велико значение многоборья как средства разносторонней подготовки легкоатлетов любой специальности. Из рядов многоборцев вышли многие именитые легкоатлеты. Разносторонняя физическая и техническая подготовка в многоборье, несомненно, остается фундаментом для совершенствования многих видов легкой атлетики.

В системе подготовки многоборцев в детском и юношеском возрасте еще много белых пятен. Одной из актуальнейших проблем на сегодняшний день остается отбор перспективных юных спортсменов.

Среди сильнейших многоборцев очень редко встречаются спортсмены, которые с юношеских лет готовились бы к выступлениям в многоборье. Тренеры и ученые, которые занимались вопросами отбора и начальной подготовки многоборцев, единодушно утверждают, что отбор подростков в многоборье надо проводить не позже 14 лет, начальную подготовку к десятиборью и семиборью начинать с 15–16 лет, в возрасте 17–18 лет можно начинать выступать в десятиборье.

Анализ подготовки сильнейших многоборцев мира, однако, показывает, что чемпионы олимпийских игр и рекордсмены мира начинали тренироваться в многоборье значительно позже. Большинство из них с детства занимались разными видами спорта и получали, таким образом, хорошую многостороннюю подготовку. Начав регулярно тренироваться в многоборье в возрасте 18–20 лет, свои рекордные

результаты чемпионы показывали в возрасте 24–30 лет. Эти факты могут навести на мысль, что целенаправленная подготовка молодых многоборцев начиная с детского возраста не нужна. Вот это и будет большой ошибкой. Такая подготовка необходима, только нельзя при этом торопиться. Если форсировать тренировку молодого многоборца на начальном этапе подготовки, то вряд ли он сохранит интерес и трудоспособность до оптимального возраста. То же самое касается и вопроса обучения. Тренировать, развивать физические качества легче, чем обучать технике. Однако всем специалистам давно известно, что освоение спортивной техники всех видов многоборья – одно из главных условий для достижения высоких результатов.

Большое значение при отборе в группы многоборцев имеют антропологические данные. В литературе даются общие ориентиры для отбора. Подростки 12–13 лет, готовящиеся к выступлению в многоборье, должны иметь: рост 158–164 см, вес 50–58 кг, размах рук 179–186 см; юноши 16–17 лет: рост 180–183 см, вес 70–75 кг, размах рук 193–198 см. При этом необходимо учитывать биологический возраст. Крепкие ребята невысокого роста развиваются быстрее и часто выигрывают на начальном этапе у высоких длинноногих ребят, которые формируются позже, но имеют в дальнейшем большие перспективы развития. Необходимо учитывать адаптационные возможности новичков: рост спортивных результатов после определенного этапа тренировки, переносимость организмом юного атлета тренировочной нагрузки и многое другое. Особое внимание при отборе следует обращать на проявление у молодого десятиборца целеустремленности, решительности, самостоятельности, способности мобилизоваться для максимальных усилий в соревнованиях, спортивного трудолюбия и интереса к занятиям – эти качества имеют определяющее значение.

На пути к высоким спортивным достижениям многоборец вместе с тренером должен решить ряд важных задач:

1. Достигнуть высокого уровня развития физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости и ловкости; достигнуть всестороннего физического развития.

2. Достигнуть высокого уровня специальной физической подготовки. Увеличить специальную силу, необходимую для спринта, прыжков и метаний; повысить прыгучесть; приобрести необходимую гибкость для правильного техничного выполнения барьерного бега, прыжков в высоту и метаний копья.

3. Овладеть техникой видов многоборья и совершенствоваться в ней (за счет более рационального выполнения движений, расслабления, увеличения амплитуды и быстроты движений). Овладеть правильной и рациональной техникой выполнения видов в меняющихся условиях соревнований по многоборью, неблагоприятных погодных условиях.

4. Приобрести необходимые теоретические знания: изучить основы спортивной физиологии, психологии спорта, биомеханики, техники бега, прыжков и метаний, основ гигиены, самоконтроля; познакомиться с теоретическими основами тренировки; овладеть тактикой выступлений в многоборьях.

5. Воспитать комплекс морально-волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, самообладание, настойчивость, стойкость, уверенность в своих силах. Быть психологически готовым к соревнованиям.

6. Овладеть знаниями по предупреждению спортивных травм, сохранению и укреплению здоровья; регулярно и грамотно применять средства восстановления: массаж, водные процедуры, баню, биологически активные вещества.

7. Овладеть умением применять в совокупности все знания, умения и навыки, накопленные в ходе подготовки.

Перечисленные задачи не исчерпывают всех вопросов в подготовке многоборцев. Индивидуальные особенно-

сти спортсменов выдвигают другие, более конкретные задачи. Некоторые из них решаются параллельно, в зависимости от степени подготовленности и периодов тренировки.

Профессиональные обязанности тренера по многоборью сложны и разнообразны. Решающим здесь является большой интерес и любовь к этому сложнейшему виду легкой атлетики. На тренерской работе по многоборьям остаются только настоящие энтузиасты своего дела.

Первое, что необходимо тренеру, – умело планировать тренировки по многоборью как единому целому виду легкой атлетики, а не просто механически использовать методики подготовки по отдельным видам, входящим в десятиборье. Управление процессом тренировки, прежде всего, состоит из разработки индивидуальной программы и выполнения ее. Надо начинать с определения функциональных возможностей и индивидуальных особенностей спортсмена. Затем поставить цель и определить время, необходимое для ее достижения. Для подготовки многоборца высокого класса требуется обычно 6–8 лет. Молодые тренеры иногда увлекаются расчетами очков на бумаге и составляют, исходя из этого, для своих учеников нереальные планы. Неосуществимые планы снижают интерес многоборца и понижают эффективность тренировочного процесса. Результаты в многоборьях не даются легко и растут неравномерно.

Каждый тренер имеет свой почерк в работе. Одни руководят жизнью своих учеников вплоть до мелочей. Они лично составляют планы тренировок и требуют их беспрекословного выполнения; осуществляют контроль над тренировкой, физическим состоянием и даже личной жизнью спортсмена; на тренировках подсказывают каждое действие, при обучении технике ставят своим ученикам каждое движение. Другие тренеры обсуждают вместе со своим учеником основные вопросы тренировки и выступлений на соревнованиях. Принимается решение, которое можно считать коллек-

тивным. На тренировочных занятиях тренер организует, направляет, поправляет. Спортсмен контролирует себя сам, члены группы помогают друг другу.

Оба стиля тренерской работы имеют свои положительные и отрицательные стороны. Первый, который можно назвать авторитарным стилем руководства – более оперативный. Тренер дает рекомендации, спортсмены их выполняют. Однако такой тренер может руководить только небольшой группой спортсменов. Он должен заниматься отдельно с каждым многоборцем, должен всегда быть на месте, чтобы вовремя подсказать, что и как делать. На соревнованиях такой спортсмен все время смотрит на трибуны и ищет своего тренера, который пытается ему что-то подсказать. К самостоятельному выступлению такой многоборец не подготовлен. Этот стиль нередко присущ тренерам, которые не доверяют своим ученикам. Он подходит далеко не всем многоборцам.

Преимуществом второго, более демократичного стиля является воспитание у спортсменов самостоятельности и сознательности. Совместно принятые планы и решения многоборец считает своими планами и решениями. Он выполняет план без нажима и контроля со стороны тренера. Творческое участие спортсмена в изучении техники нужно и полезно. Решения тренера проверяются спортсменами, а это значит, что ошибок будет меньше. На соревнованиях такие спортсмены выступают увереннее, они умеют анализировать свои ошибки и вносить поправки в ходе соревнований. Этот стиль работы предъявляет более высокие требования к тренеру и спортсмену. Тренер должен аргументировать свои решения, спортсмен должен знать основы методики тренировки, чтобы активно принимать участие в обсуждении планов подготовки. Однако при этом стиле руководства иногда теряется оперативность. Надо учитывать к тому же, что спортсмены не всегда способны объективно оценить свои возможности, особен-

но в период соревнований, когда эмоции начинают мешать спокойному обсуждению вопросов.

Преимущества второго, демократичного, стиля подготовки все-таки очевидны, хотя надо сказать, что некоторые тренеры – яркие представители авторитарного стиля имели большие успехи, воспитав многоборцев высокого класса. В спортивной практике встречаются в основном смешанные формы руководства с небольшой склонностью к авторитарному стилю управления тренировкой.

Советы молодым тренерам

1. Передавать свои знания убежденно и воодушевленно. Только так можно вдохновить своих учеников на трудные тренировки многоборца.

2. Постоянно повышать уровень своих знаний: глубокие теоретические знания и умение применить их на практике – основа успеха.

3. Очень трудно основательно изучить все виды и проблемы десятиборья. Необходимо консультироваться со специалистами по отдельным видам и приглашать их на тренировки многоборцев.

4. Поощрять и поддерживать самостоятельность своих учеников. Пусть свободный и живой обмен мнениями станет традиционным явлением в твоей группе.

5. Не менять основных направлений в своей работе. Тренер, который беспочвенно ищет «чудодейственные» средства в тренировке и начинает тренировать каждый сезон по-новому, вряд ли добьется успеха.

6. Не торопиться. Для подготовки многоборца требуется время и терпение.

Как отмечено выше, в подготовке многоборца много сложных задач, и все они требуют определенного внимания. Но одно можно сказать с уверенностью, эти задачи должны решаться во взаимодействии тренера с учеником. Ведь конечная цель одна – высокий спортивный результат.

5. МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Упражнения и игры с дошкольниками

Использование средств физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении удовлетворяет две важные потребности ребенка, одна из которых – стремление к познанию мира, приобретение знаний, умений и навыков, другая – формирование собственной индивидуальности, интеллектуальное и физическое развитие. Реализация важнейших для ребенка потребностей происходит через решение различных двигательных задач в основных видах движений (ходьба, бег, бросание, ловля и т.д.). Одновременно происходит полноценная подготовка детей к дальнейшему обучению физическим упражнениям на уроках в общеобразовательной школе. Эти две задачи должны решаться в соответствии с общедидактическими и специальными принципами физического воспитания с учетом психического и физического развития дошкольника.

Говоря о старшем дошкольном возрасте, необходимо обратить внимание на следующие моменты. У старших дошкольников уже развита способность понимать задачу, поставленную воспитателем, и пытаться самостоятельно ее решить. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует выполнять их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении.

В связи с этим при обучении технике движений необходимо давать представление о способах выполнения данно-

го упражнения, его назначении, сходстве и различии в силе, скорости, направлении в сравнении с другими упражнениями. Необходимо пытаться приучать детей анализировать простые движения, оценивать качество их выполнения.

Большое внимание нужно уделять развитию двигательных качеств (скоростно-силовых, ловкости) в игровых упражнениях и подвижных играх, без использования узко-специальных средств.

Широко использовать соревновательный метод (индивидуальные и коллективные комплексные соревнования) для оценки качественного и количественного результата движений, а также для развития умения взаимодействовать в команде.

Предложенные ниже примерные упражнения не имеют количественного выражения (дозировки), так как педагог может определять ее самостоятельно с учетом подготовленности контингента занимающихся, условий и обстановки проведения занятий, возрастных особенностей, профессионального опыта.

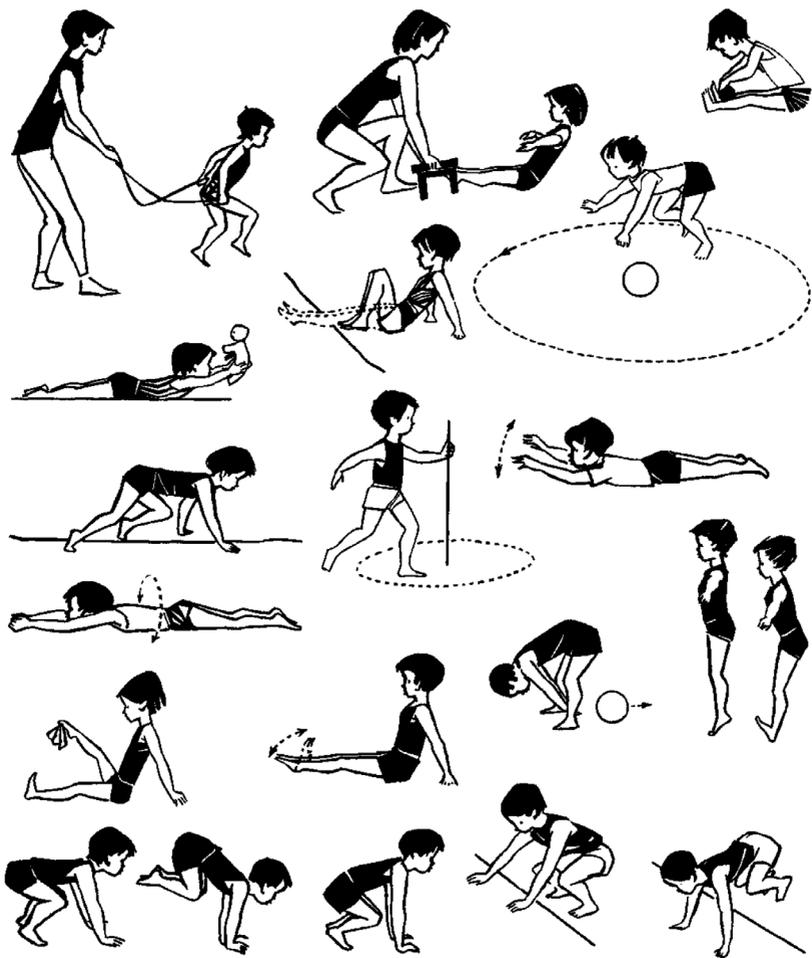


Рис. 67

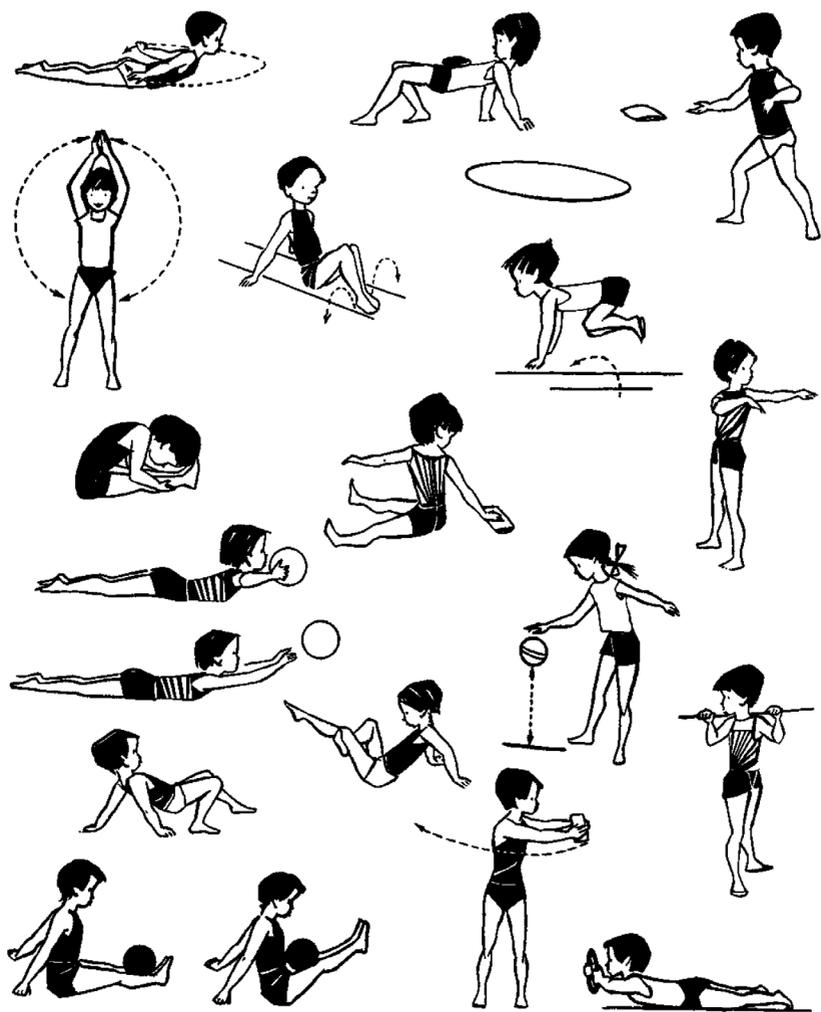


Рис. 68

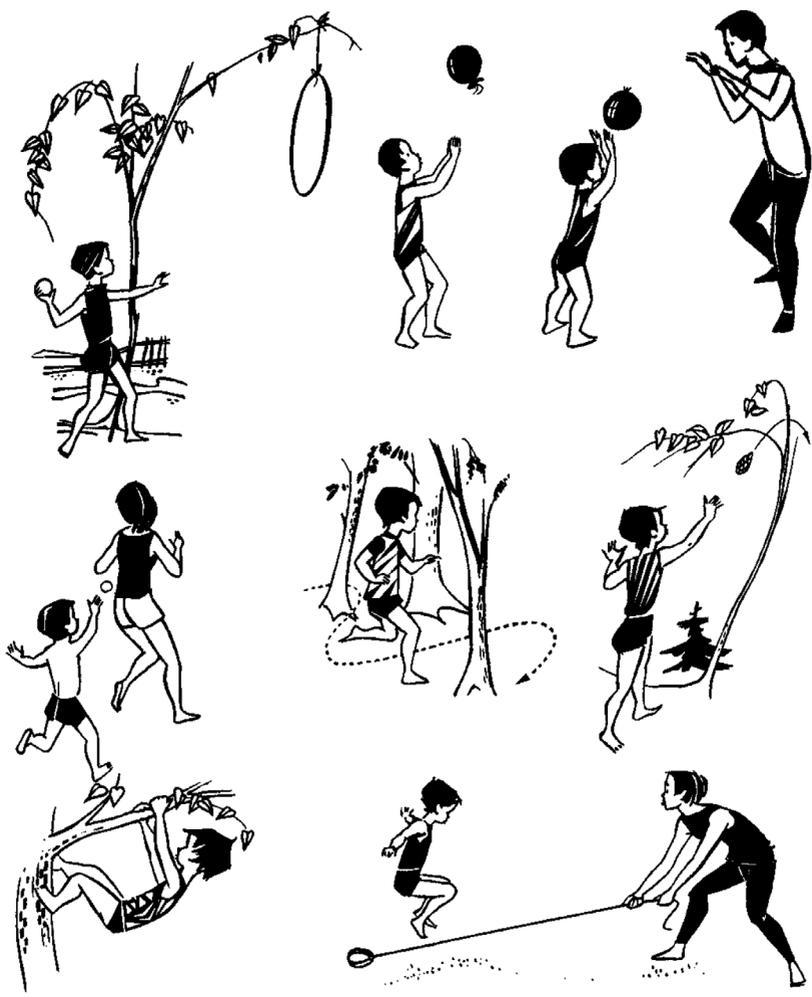


Рис. 69

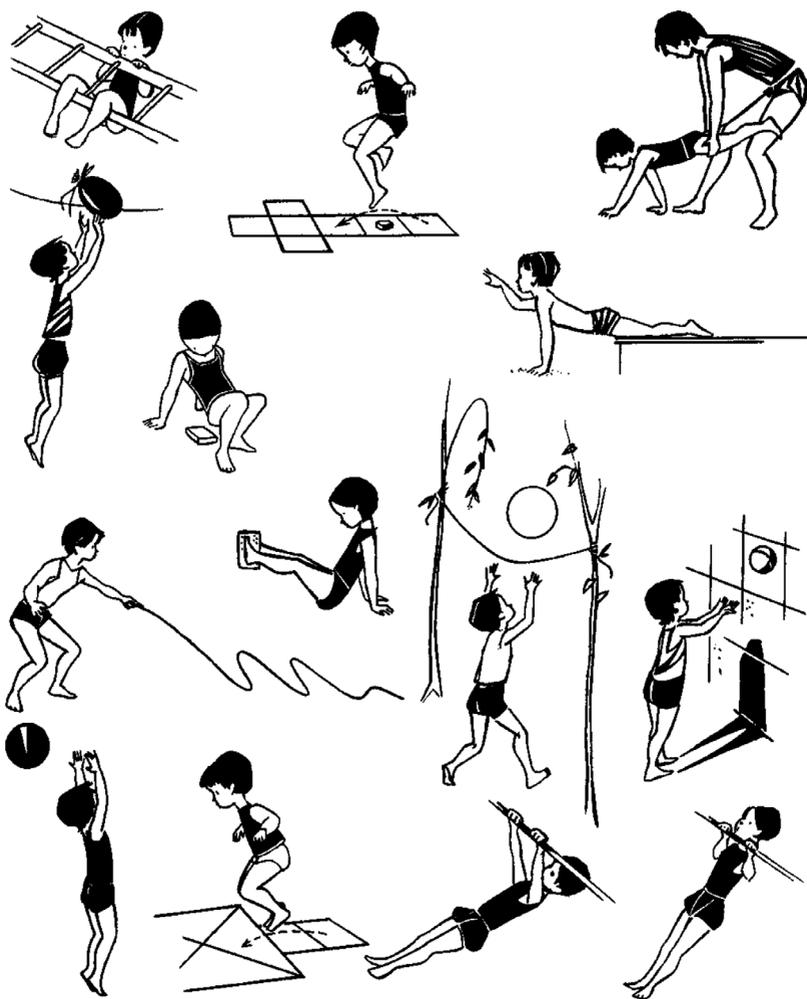


Рис. 70

5.2. Комплексы упражнений для учащихся начальной школы

1. Предлагаемые упражнения и комплексы в целом не содержат ничего принципиально нового в методическом плане, но их разнообразие, сочетание упражнений и большая вариативность нагрузки сделают занятия интересными и эмоциональными, не похожими одно на другое, в то же время позволят добиться поставленных задач. Предлагаемые упражнения рекомендуется проводить в форме круговой тренировки, которая, в зависимости от поставленных задач, может выполняться в трех режимах:

1. Каждый спортсмен выполняет на «станции» установленное количество повторений и без паузы переходит к следующей «станции». Задача – в установленный промежуток времени пройти как можно большее количество кругов и «станций». Время, отводимое на выполнение круговой тренировки в этом режиме – 12–15 минут.

2. Тренировка без пауз в строго установленный промежуток времени, с точно определенным количеством повторений. Измеряется время, которое потратил каждый спортсмен на прохождение одного круга. Количество кругов в одном занятии увеличивается постепенно с 2 до 4. Ко второму варианту можно переходить только после тщательной отработки первого варианта.

3. На каждой «станции» упражнения выполняются «до отказа». Эти показатели служат для установления индивидуальной нагрузки в последующих занятиях. При этом используется следующий принцип определения нагрузок: – 1 неделя:

максимальное количество повторений + 1 раз x 2 круга;
– 2 неделя:

максимальное количество повторений + 2 раза x 2 круга;
– 3 неделя:

максимальное количество повторений + 3 раза x 3 круга.
Затем определяется новый максимум нагрузки.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1

1. Круги руками («мельница») вперед и назад.

2. Руки перед грудью – 2 пружинистых рывка – 2 хлопка в ладоши за спиной.

3. Руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе.

4. Руки на бедрах – глубокий выпад в сторону – перемещение веса с ноги на ногу.

5. Ноги на ширине плеч – глубокие приседания (пятки не отрывать от пола, таз касается пяток).

6. Стойка ноги врозь – глубокие наклоны туловища вперед, локти касаются пола.

7. Ходьба вперед в глубоком наклоне (ноги выпрямлены).

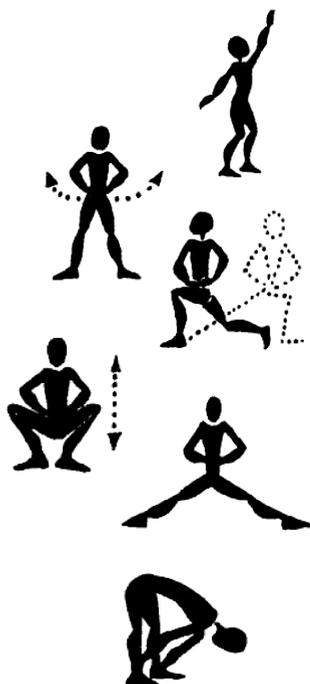


Рис. 71

Упражнения с партнером

8. В глубоком приседе лицом друг к другу взяться за руки – прыжки со сменой ног («казачок») вперед и в стороны.

9. Стоя спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременное подтягивание за руки. Партнер, которого подтягивают, встает на носки, но не отрывает их от земли.

10. Стоя спиной к спине, взяться за руки между ногами – попеременные подтягивания за руки (ноги партнеров выпрямлены).

Дозировка: каждое упражнение повторяется – 3–5 раз, весь комплекс – 2–3 раза.

Комплекс 2

1. Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (выполняются расслабленно):

– бег с подтягиванием пяток, бег с высоким подниманием коленей, бег на носках, бег на пятках, бег с «выхлестыванием» ступней наружу, бег с широким разведением коленей;

– ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

– упражнения на гибкость с партнером.

2. *Гимнастические упражнения* втроем (выполняются на отрезках 15–20 м):

– первый берет второго за колени, третий – под руки, поднимают и несут;

– первый и второй продвигаются вперед в седе на коленях, третий перепрыгивает через них;

– первый стоит в основной стойке, второй наклоняет туловище вперед и берет за руки первого, третий садится на спину второму – ходьба вперед;

– трое стоят рядом, стоящий посередине закрепляется за партнеров руками, двое переносят третьего;

– один сидит руки в стороны, двое с места перепрыгивают через его руки;

– двое стоят лицом друг к другу, поочередно толкая третьего;

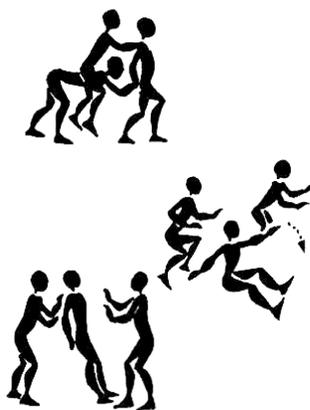


Рис. 72

Комплекс 3

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Продолжая 2-е упражнение, глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.

4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и.п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем без промежуточного прыжка).

9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голени назад (руки над головой).

11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.

12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).

13. В упоре лежа – смена ног прыжком.

14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и.п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и.п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии х 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

2. Каждое упражнение – 2–3 серии х 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

3. Каждое упражнение – 2 серии х 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.

Комплекс 4

1. «Казачок». Партнеры в приседе держатся за руки.

2. В положении упор лежа захватить ногами бедра партнера. Выполнять пружинистые движения.

3. Один партнер поднимает другого.

4. Партнеры держат друг друга за руки. В положении сидя, ноги врозь, вращения туловища вправо и влево.

5. Прыжки через партнера, который находится в упоре стоя на коленях.

6. Сгибание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой. Партнер удерживает за ступни.

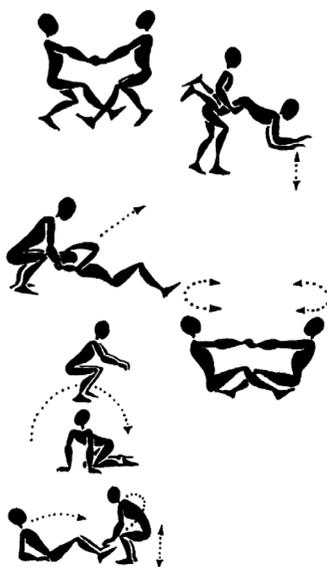


Рис. 73

Комплексы упражнений для развития физических качеств

Комплекс 5

Развитие силы мышц ног и пресса

1. Лежа на спине, захватить руками нижнюю перекладину гимнастической стенки – вращения ногами. Варианты: с набивным мячом (1–2 кг).

2. Глубокие приседания, на всей стопе. Варианты – с набивным мячом (1–2 кг), с выпрыгиванием вверх.



3. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (приподнять ноги, поднять прямые ноги, поднять прямые ноги до касания стенки).

4. Ходьба в приседе (3 x 10 м, 3 x 15 м, 3 x 20 м). Возвращаться обычным шагом.

5. Из положения на спине – одновременное поднимание рук и ног.

6. Быстрый подъем на возвышение с сильным подскоком вверх.

7. Сед с выпрямленными ногами. Перенос ног над набивным мячом (с опорой на руки, кисти сдвинуть, между ступнями, набивной мяч весом 1 кг).

8. Прыжки со скакалкой на двух ногах (2 x 20 с с промежуточным прыжком, 2 x 25 с с промежуточным прыжком, 2 x 30 с без промежуточного прыжка).



Рис. 74

Комплекс 6

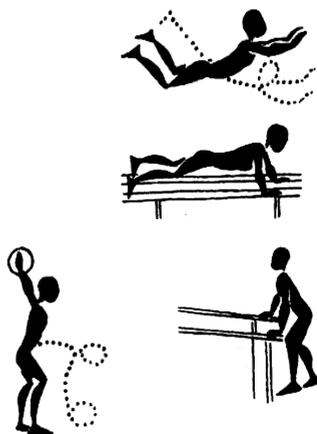
Развитие силы мышц спины и рук

1. Лежа лицом вниз – поперечный подъем рук и ног.

2. В положении упор лежа – отжимание на двух скамьях.

3. Наклоны туловища вперед (набивной мяч в вытянутых руках, весом 1, 2, 4 кг).

4. Наскок в упор на брусья – соскок (высота перекладин на уровне груди).



5. Лежа на гимнастическом коне лицом вниз, ноги закрепить на гимнастической стенке – наклоны и подъемы туловища (с мячом весом 1–2 кг).

6. Отжимание в упоре лежа, не выпрямляя полностью рук, выпрямляя руки, ноги на скамье.

7. Подъем ног и туловища в вис прогнувшись (на гимнастической стенке).

8. Подтягивание на перекладине или брусьях из положения лежа под углом, с наскоком на снаряд, хват снизу, с наскока на снаряд, хват сверху.

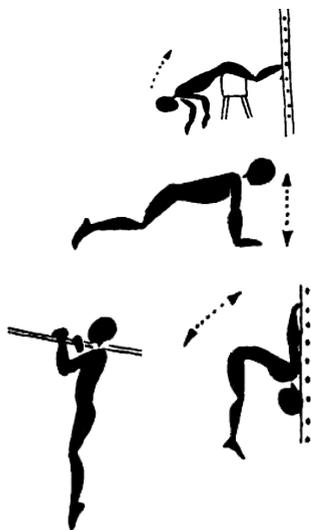


Рис. 75

Комплекс 7

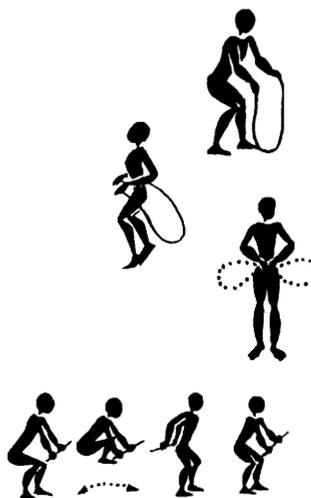
Развитие скоростно-силовых качеств

1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками), скакалку вращать вперед.

2. Попеременно – 4 прыжка влево – 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени).

3. И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища.

4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – прыжки в группировке через скакалку вперед и назад.



5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – мячом описывать «восьмерку».

6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед – броски мяча вверх – назад, ловля мяча руками за спиной.

7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках – круговые движения туловища.

8. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках – подъемы туловища.

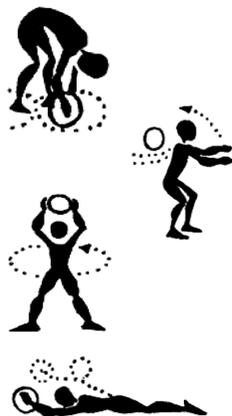


Рис. 76

Комплекс 8

Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств

1. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед).

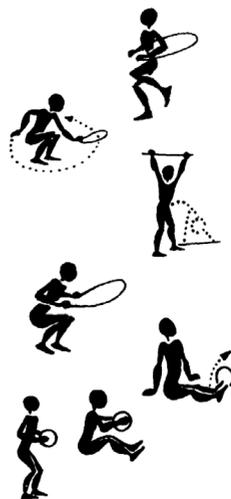
2. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение скакалки по полу, перепрыгивая через скакалку в приседе.

3. Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой – пружинистые наклоны вперед.

4. Прыжки в группировке через укороченную скакалку.

5. Упор сидя сзади ноги врозь – подъем ног над мячом справа налево и слева направо.

6. Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены. Два прыжка на месте, третий прыжок – с подтягиванием ног к мячу.



7. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках – пружинистые наклоны вправо и влево.

8. Подбросить мяч высоко вверх, быстро присесть и встать, поймать мяч.

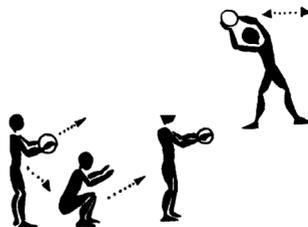


Рис. 77

Комплекс 9

Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств

1. Упор сидя сзади лицом друг к другу, имитация езды на велосипеде.

2. Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки. Партнер А кладет на руки правую ногу, партнер Б – левую. Поворот под «свободной» парой рук. Руки не отпускать!

3. Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой. Партнер А выполняет наклон вперед, Б – назад. Руки прямые, выполнять осторожно!

4. Сед углом лицом друг к другу, партнер А вращает ноги вокруг ног партнера Б.

5. Партнер А в седе ноги врозь, руки вытянуты вперед, партнер Б с места перепрыгивает через его руки.

6. Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой. Одновременный выпад вперед (прогнуться).

7. В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаются схватить за руки и повалить. Вести счет очков.



Рис. 78

Комплекс 10

Развитие ловкости и гибкости

1. Стоя рядом, взяться за руку партнера, положить одну ногу на руки – прыжки с продвижением вперед (15–20 м), затем – смена рук и ног.

2. Стоя боком друг к другу, взяться за руки партнера над головой – выпады в стороны.

3. Партнер А садится на колени партнера Б, кладет ноги ему на плечи – пружинистые наклоны туловища назад.

4. Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепив руки за локти – одновременные приседы и вставания.

5. «Чехарда» с разбега 1–2 шага (15–20 м).

6. Партнеры стоят лицом друг к другу, положив руки на плечи. Одновременное отведение правой (левой) ноги.

7. Сед ноги врозь спиной друг к другу, руки отведены в стороны и сцеплены. Вращение туловища вправо и влево.

8. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, партнеры пытаются наступить на ступни друг другу. Ведется подсчет очков (до 6–8).

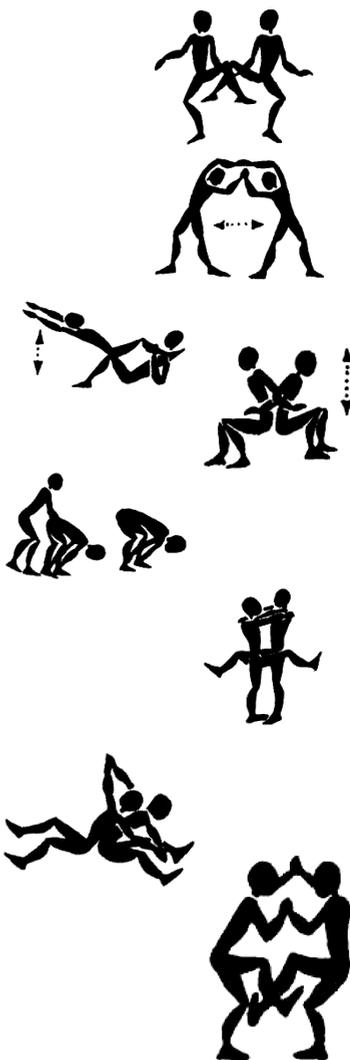


Рис. 79

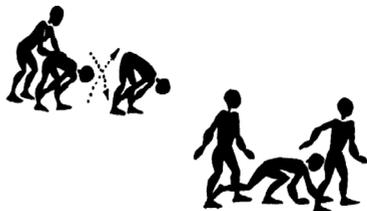
Комплекс 11

Развитие силы и ловкости

1. «Чехарда» со сменой партнеров.

2. Двое стоят в положении ноги врозь, третий проползает под их ногами.

3. Первый стоит в положении ноги врозь, второй – согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго.



4. Первый стоит в положении одна нога впереди; второй – в положении согнувшись держится за его руки; третий садится на спину второму, держится руками за спину первого – ходьба вперед.



5. Двое партнеров несут третьего (держа его за руки и за ноги).



6. Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи – ходьба вперед.



7. Двое партнеров поднимают под руки третьего, который подгибает колени, и несут его.



8. Двое партнеров берут третьего за кисти и за плечи, высоко поднимают и несут вперед. Все упражнения выполняются на отрезках 15–20 м.



Рис. 80

Комплекс 12

Развитие силы

1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2–3 раза х 6–8 повторений каждого упражнения. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 с).

Первый вариант:

– стойка ноги врозь – в руках набивной мяч, вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;

– стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны;

– стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх, глубокие пружинистые наклоны вперед;

– и.п. то же, что и в предыдущем упражнении, – широкие круговые вращения туловища;

– ноги врозь, руки с набивным мячом опущены.

Поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками, повернуть туловище вправо – поднять мяч.

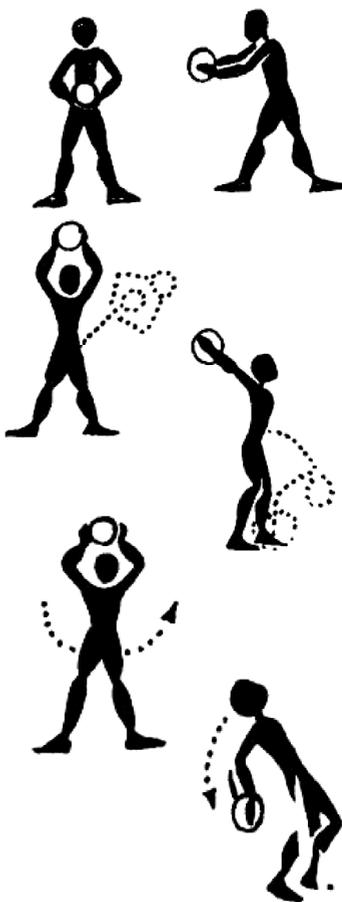


Рис. 81

Второй вариант: (с набивным мячом)

– сидя ноги врозь – наклоны туловища к левой, вперед, к правой;

– сидя ноги врозь, повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;

– сидя ноги врозь – руки с мячом поднять вверх, круговые движения туловищем;

– упор сидя сзади – поднимать ноги над мячом;

– лежа на спине ноги врозь – пружинистый подъем и наклон туловища вперед до касания руками мяча.

Третий вариант: (с набивным мячом)

– стоя на одном колене, повернуть туловище, положить мяч сзади, поднять с другой стороны;

– стойка на коленях – руки с мячом подняты вверх, наклоны туловища в стороны до касания мячом пола;

– из основной стойки – прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);
– стойка ноги врозь – мяч в руках, круговые движения туловищем.



Рис. 82

3. Спринтерские эстафеты – 4–5 раз x 15–20 м. Рис. 82
Отдых между забегами 60–90 секунд.

Комплекс 13

Подводящие упражнения для овладения техникой бега и прыжков

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы и т.д.). Темп бега не очень быстрый, препятствия преодолевать регулярно. Исключать опасность получения травм.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор от одного до двух вариантов гимнастических комплексов. В каждом комплексе 4–5 упражнений х 4–5 повторений. После каждого упражнения короткий отдых (до 10 с).

Первый вариант:

– пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);

– стойка ноги врозь – наклоны туловища назад – правая рука касается левой пятки, левая рука – правой;

– стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания локтями пола;

– в положении глубокого выпада вперед – покачивание с касанием локтями пола;

– прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам и одновременным подъемом рук вверх;

– прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным поворотом таза наружу (смотреть через плечо на пятки).



Второй вариант:

– из основной стойки – махи ногами в стороны (на высоту плеч);

– сед ноги врозь – пружинистые наклоны туловища вперед, касаясь головой коленей;

– лежа на спине, перекинуть ноги через голову, полукруги ногами налево и направо;

– сед ноги врозь – наклоны туловища к правой, вперед, к левой;

– присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе – пружинистые покачивания в приседе.

Третий вариант:

– ходьба скрестным шагом вперед (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед до касания руками пола;

– ходьба в наклоне (колени выпрямлены), руки касаются ступни сзади стоящей ноги;

– ходьба с махами ногами – правая к левой руке, левая к правой руке;

– ходьба в глубоком выпаде с опорой руками;

– «барьерный сед» попеременно для левой и правой ноги;

– лежа на спине – подъем туловища с одновременным подтягиванием коленей к груди.

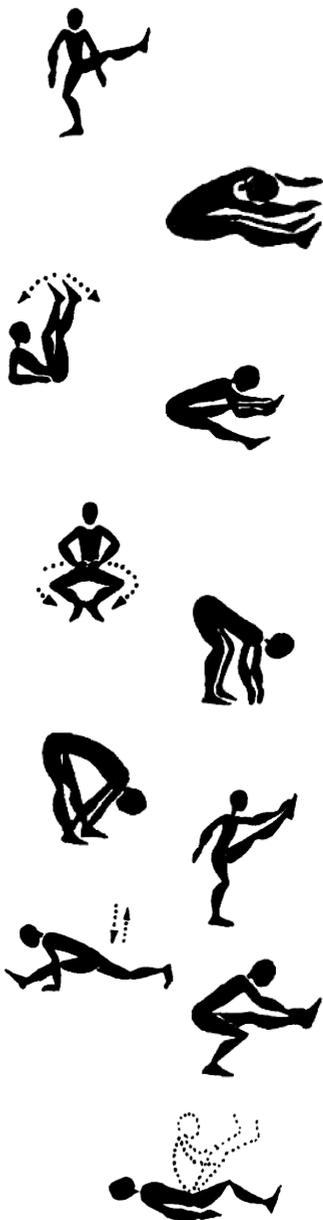


Рис. 83

3. «Азбука бега»:

- подскоки с перекатом с пятки на носок;
- бег высоко поднимая бедро;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу.

Комплекс 14

Развитие скорости и скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой на носках с легкими ускорениями по 20–30 м.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор 1–2 предлагаемых комплексов. Каждое упражнение повторяется 4–6 раз, после чего следует короткий отдых (по 10 с).

Первый вариант:

- круговые движения двумя руками вперед и назад;
- ноги вместе, руки в «замке» за головой, круговые движения туловища;
- правая рука вытянута вверх, другая опущена вниз – круговые движения руками вправо и влево;
- ноги вместе, руки на поясе – круговые движения тазом по широкой амплитуде;
- и.п. то же, что и в предыдущем упражнении, – махи ногой вперед и назад;
- из основной стойки, – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног).

Второй вариант:

- из стойки на лопатках разводить ноги вперед – назад;
- лежа на спине в положении барьерного шага – имитация движения толчковой ноги (попеременно для обеих ног);
- лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко отвести ее вниз (попеременно для обеих ног);
- упор лежа сзади – попеременные вращения ногами влево и вправо;

– лежа на животе, руки в стороны – поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем левую ногу – к правой руке.

Третий вариант:

– ноги вместе, руки подняты вверх – прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;

– прыжок на месте вверх прогнувшись туловищем в сторону;

– широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;

– ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касаясь руками пола.

3. «Азбука бега»:

– семенящий бег;

– подскоки на двух ногах влево – вправо;

– подскоки на одной ноге;

– «скачки» высоко на стопе;

– бег высоко поднимая бедро;

– бег «колесом»;

– прыжки в шаге;

– бег скрестным шагом.

4. Бег с ускорением 80–100 м, добиваясь на последних 20–30 м скорости, близкой к максимальной.



Рис. 84

Комплекс 15

Развитие скорости и скоростно-силовых качеств

1. Разминочный бег.

2. Гимнастические упражнения со снарядами (набивной мяч, ядро). Выбор 1–2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 6–8 раз, после короткого отдыха – партнеры меняются местами.

Первый вариант:

– стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх – пружинистые наклоны туловища в стороны;

– стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага, поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;

– стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага, поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;

– стоя боком друг к другу, взяться за плечи партнера, одновременно перепрыгивать через мяч (вперед, назад, в стороны);

– и. п. то же, что в предыдущем упражнении. Одновременный выпад в сторону через мяч.

Второй вариант:

– сидя ноги врозь, руки поднять вверх, наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнер держит за ступни);

– лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках – выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);

– сед ноги врозь, руки вверху над головой – широкие круговые движения туловища (партнер держит за ступни);

– лежа на спине (голова к голове) – взяться за руки, поднять ноги, разведение – сведение ног над мячом;

– лежа на боку – махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи).

Третий вариант:

– лежа на животе, руки вытянуть вперед, поднимать туловище (партнер держит за ступни);

- лежа на боку, поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- стоя в наклоне вперед, поднимать с пола мяч и метать через сторону;
- стоя ноги врозь, руки с мячом вытянуты вверх – броски мяча за голову;
- броски мяча вперед до приседа (соблюдать дистанцию).

3. Спурты по 20–30 м с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе и т.д.

Следить за правильным выполнением исходного положения.

Старт по команде, отдых между забегами – 60–90 с.

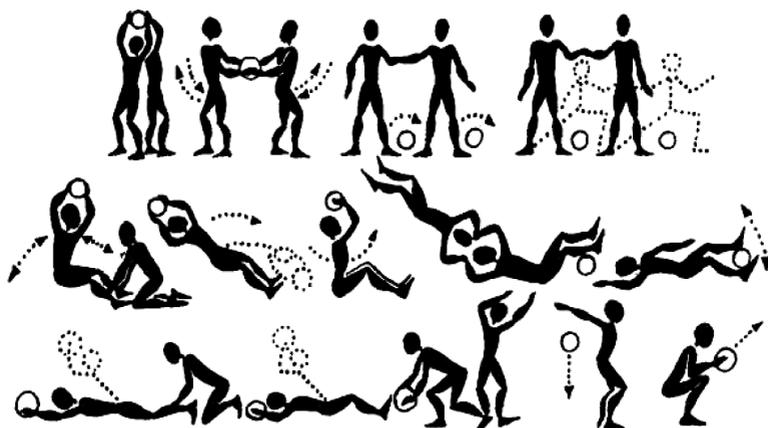


Рис. 85

Комплекс 16

Развитие скорости и скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой на носках;
 - бег спиной вперед;
 - бег скрестным шагом;
 - бег с поворотами и легкими ускорениями.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор 1–2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 4–6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с).

Первый вариант: (упражнение с партнером)

– стоя лицом друг к другу, ноги развести, как при ходьбе – отталкивать партнера;

– стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага спиной друг к другу – взяться за руки над головой, попеременные наклоны туловища вперед;

– и.п. то же, что в предыдущем упражнении, круговые движения руками вперед (назад);

– стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага лицом друг к другу – взяться руками над головой, пружинистые наклоны туловища вперед;

– партнер А в упоре лежа выполняет «отжимания», партнер Б держит его ноги за голени.

Второй вариант:

– стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх, в стороны) – взяться за руки, выпады в сторону с одновременным наклоном туловища;

– и.п. – наклон вперед лицом друг к другу – ноги врозь, взяться за руки, повороты туловища влево и вправо;

– стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх) – взяться за руки, поочередно тянуть партнера через плечи вверх;

– партнер А лежит на спине, партнер Б наклоняется вперед, упираясь руками в руки партнера А – одновременное сгибание и выпрямление рук;

– упор сидя сзади колени согнуты (лицом друг к другу) – одновременно поднимать и опускать ноги.

Третий вариант:

– стоя в наклоне вперед лицом друг к другу – взяться за руки, одновременное разгибание и сгибание рук;

– стоя лицом друг к другу (ноги вместе, руки вытянуты вперед) – взяться за руки, одновременные, глубокие приседы и вставания;

– и.п. как в предыдущем упражнении – попеременные приседы;

– партнер А в приседе, руки вперед, партнер Б стоит лицом к нему и держит за руки, партнер А сгибает руки под весом партнера Б и разгибает их с сопротивлением;

– партнер А в глубоком приседе, руки вперед, партнер Б берет его за руки и тянет вверх.

3. Игра с элементами спринтерского бега и на координацию движений.

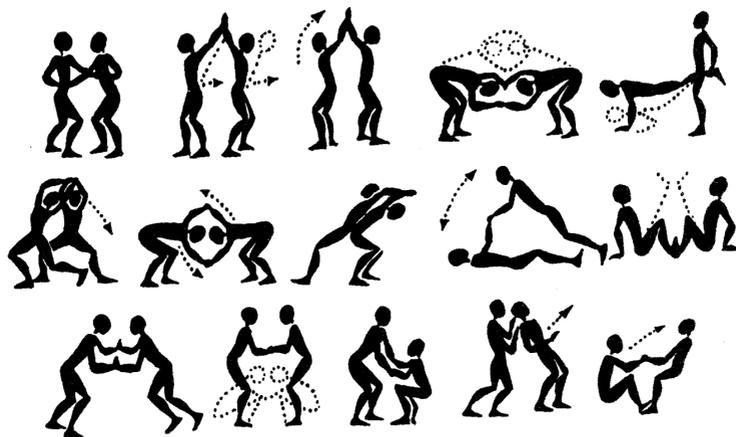


Рис. 86

5.3. Комплексы упражнений для учащихся основной школы

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (рис. 87)

Общее время 7 мин.

Время работы 3 мин.

Примерное количество движений 220.

1. И.п. – основная стойка. В ходьбе на каждый шаг – движение рук вперед, в сторону, вперед, вниз, назад – 6 раз.

2. То же, но движение рук вперед, перед грудью и вперед, вниз, назад – 6 раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды – 8 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху – 10 раз.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища к ногам, сериями из двух повторений к каждой ноге – 5 раз

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки впереди в стороны. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками – 6–8 раз.

7. И.п. – ноги врозь, руки за головой. Вращать туловище в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Дыхание произвольное – по 5 раз.

8. И.п. – основная стойка. Чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев – 6 раз.

9. И.п. – ноги врозь, руки за головой. Перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад – 8 раз.

10. И.п. – стойка на носках, ноги вместе, руки на поясе. При темповых подскоках на месте (на четвертом поворот на 180°) плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать – 6–8 раз.

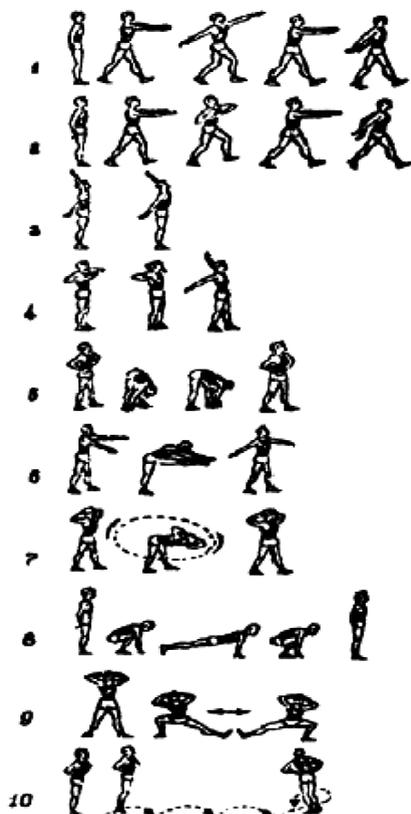


Рис. 87

Комплекс 2 (рис. 88)

Общее время 16 мин.

Время работы 8 мин.

Примерное количество движений 850.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращать голову поочередно в правую и левую стороны – 4 раза.

2. Взявшись за руки вверху – вращение вокруг туловища в левую и правую сторону – 8 раз в каждую.

3. Перенос партнера на плечах на отрезках 20 м – 1–2 раза.

4. Поочередное поднимание и потряхивание партнера, лежащего на спине, – по 7 раз.
5. Уступающее силовое сопротивление при сгибании и разгибании рук – по 20 раз.
6. Поочередно выпрямлять ноги из группировки в угол, держать на плечах партнера захватом за локти – по 10 раз.
7. Подталкивание сопротивляющегося партнера вперед на отрезках 15 м – 2 раза.
8. Бег по кругу в противоположных направлениях на опережение партнера, диаметр круга 10–15 м – 3 раза.
9. Захватом партнера за запястья рук силовое перетягивание его на свою сторону – в течение 50 с.
10. Захватом подъема голеностопа одной ноги с опорой на другую силовое перетягивание партнера на свою сторону при помощи ног – 5 раз.
11. Из положения высокого старта бег «змейкой» с ускорением на отрезках 15 м – 5 раз.

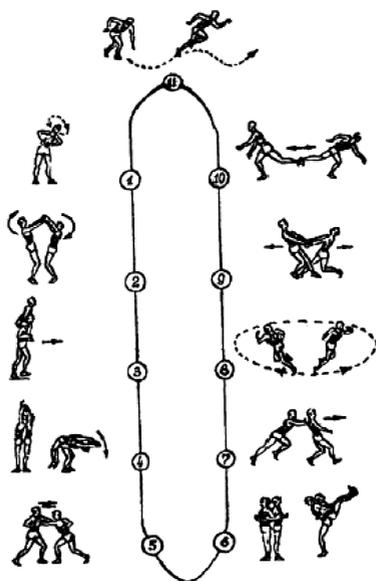


Рис. 88

Комплекс 3 (рис. 89)

Общее время 19 мин.

Время работы 9 мин.

Примерное количество движений 1300.

1. Из упора стоя согнувшись с опорой о барьер – покачивание, растягивание плечевых суставов – 10 раз.

2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе – 20 раз.

3. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ноги в угол с последующим возвращением в и.п. – 10 раз.

4. Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки, 2 серии – 10 раз.

5. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 м – по 5 раз.

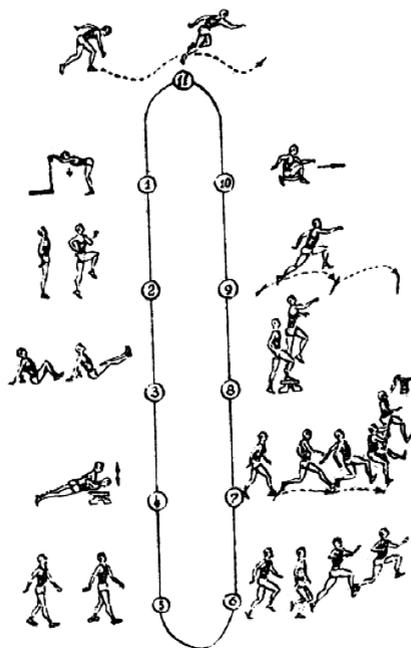


Рис. 89

6. С двух шагов прыжок в шаге с последующим повторением упражнения – 10 раз.

7. Прыжок с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита – 10 раз.

8. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении – по 15 раз.

9. Прыжки в шаге с ноги на ногу, через линии, на отрезках прямой 20 м – 3 раза.

10. Из положения низкий присед передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу – 20 м.

11. Из положения высокого старта «челночный бег» с ускорением на отрезках 20 м с повторением – 6 раз.

Комплекс 4 (рис. 90)

Общее время 20 мин.

Время работы 7 мин.

Примерное количество движений 650.

1. Ходьба на носках, сохраняя равновесие, по широкой или узкой части перевернутой гимнастической скамейки – 6 раз.

2. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед – 10 раз.

3. Из упора сидя, руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединить их вместе – 12 раз.

4. Из упора присев вставать, сохраняя равновесие, на одной ноге, чередуя ноги – по 7 раз.

5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие – по 8 раз.

6. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад – 15 раз.

7. Лежа на животе на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения – 12 раз.

8. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе, с приземлением поочередно на правую (левую) ногу – 12 раз.

9. Из упора присев прыжки с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки – 20 м.

10. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед – 60 с.

11. Прыжки со скамейки – ноги врозь и на скамейку – ноги вместе с продвижением вперед – 5 раз.

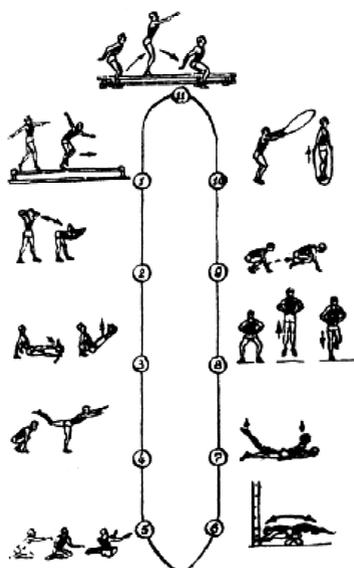


Рис. 90

Комплекс 5 (рис. 91)

Общее время 19 мин.

Время работы 11 мин.

Примерное количество движений 1100.

1. Перенос мяча поочередно правой и левой рукой, поднимая и опуская его, – по 15 раз.

2. Верхняя передача мяча над собой на высоту 2 м, стоя на месте, – 20 раз.

3. Из упора присев встать с поочередным отведением правой (левой) ноги назад и рук вверх, в стороны – по 10 раз.

4. Передвижение широкими шагами с мячом в различных направлениях, имитируя передачу мяча, – 60 с.

5. Стоя согнувшись, ноги врозь, передача из рук в руки баскетбольного мяча «восьмеркой» вокруг ног – 10 раз.

6. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении – по 20 раз.

7. Лежа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки, 2 серии – 10 раз.

8. Из полуприседа, руки сзади, прыжок с места в длину – 15 раз.

9. Ведение баскетбольного мяча по замкнутому кругу, чередуя бег с ходьбой, – 2 мин.

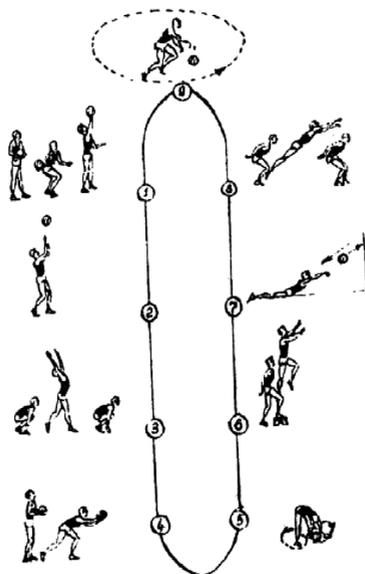


Рис. 91

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Комплекс 6 (рис. 92)

Общее время 17 мин.

Время работы 9 мин.

Примерное количество движений 1500.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый – 3 x 20 м.



1

2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро – 3 x 20 м.



2

3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро – 2 x 20 м.



3

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад – 3 x 20 м.



4

5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый – 4 x 15 м.



5

6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний – 4 x 20 м.



6

7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый – 3 x 20 м.



7

8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2–3 м, – 3 x 20 м.

Рис. 92

Комплекс 7 (рис. 93)

Общее время 13 мин.

Время работы 9 мин.

Примерное количество движений 1200.

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения руками, как при беге. Темп средний и быстрый – 3 x 10 с.



2. «Семенящий» бег. Темп средний и быстрый – 3 x 20 м.

3. Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый – 3 x 10 с.



4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и средний – 3 x 10 с.



Рис. 93

5. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу. Темп быстрый и средний – 2 x 25 м.

6. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег). Темп быстрый. Интервал для отдыха 30 с – 2 x 20 м.

7. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м. Темп быстрый. Интервал для отдыха между упражнениями 20 с – 6 раз.

Комплекс 8 (рис. 94)

Общее время 13 мин.

Время работы 7 мин.

Примерное количество движений 600.

1. Отталкивание рукой от опоры. Темп средний – 10 раз.



2. Броски набивного мяча (масса 0,5–2 кг) двумя руками снизу вперед вверх – 10 раз.



3. Лежа на животе, поочередно сгибать ногу в коленном суставе, преодолевая умеренное сопротивление партнера. Можно сгибать обе ноги одновременно – по 15 раз.



4. Поднимание бедра с отягощением (мешок с песком, диск от штанги массой 5–10 кг). Темп средний и быстрый – по 10 раз.



5. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Быстрое поднимание ног и туловища. Возвращаться в и.п. медленно – 10 раз.



6. Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 20–30 см. Обратить внимание на работу маховой ноги. Темп средний с ускорением движения в конце – по 10 раз.



7. Прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами. Темп средний – 5 x 10 прыжков.



Рис. 94

Комплекс 9 (рис. 95)

Общее время 17 мин.

Время работы 9 мин.

Примерное количество движений 1200.

1. И.п. – правая нога на опоре высотой 20–30 см, левая – на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый – по 15 раз.

2. С двух-трех шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой от возвышенности высотой 60 см, перепрыгнуть через нее. Темп быстрый – по 10 раз.

3. Толчком двумя ногами с энергичным взмахом рук выпрыгнуть вверх, согнув ноги в коленях, прогнуться. Темп быстрый и средний. Интервал для отдыха 30 с – 4 x 5 прыжков.

4. С разбега, оттолкнувшись одной ногой, прыгнуть на возвышенность высотой 60 см, подтянув толчковую ногу и сохранив равновесие. Соскок произвольный. Темп средний и быстрый – по 6 раз.

5. Толчком двумя ногами выполнить прыжки на месте с поворотом на 360° через правое и левое плечо. Темп средний – по 6 раз.

6. Прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места. Темп быстрый – 8 раз.

7. С разбега, оттолкнувшись одной ногой, прыгнуть на возвышенность высотой 60 см. Соскочить с поворотом на 180°, темп быстрый и средний – 10 раз.

8. Толчком с места прыгнуть на возвышенность высотой 50–60 см, темп средний и быстрый. Интервал для отдыха 20 с – 3 x 10 прыжков.

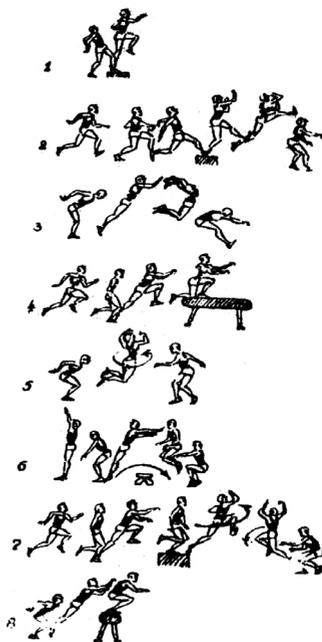


Рис. 95

Комплекс 10 (рис. 96)

Общее время 13 мин.

Время работы 7 мин.

Примерное количество движений 1100.

1. Прыжки через скамейку вдоль нее, поворачиваясь влево и вправо, отталкиваясь двумя ногами. Темп средний и быстрый – 3 раза.



2. И.п. – ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног. Темп средний и быстрый – 3 раза.



3. И.п. – ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее спиной вперед, отталкиваясь двумя ногами, над скамейкой соединить ступни ног. Темп медленный и средний – 2 раза.



Рис. 96

4. Прыжки на одной ноге через скамейку вдоль нее. Темп медленный и средний – 1 раз.

5. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами и поворачиваясь каждый раз на 180°. Темп средний – 2 раза.

6. Прыжки с ноги на ногу через гимнастические скамейки или набивные мячи. Расстояние между препятствиями 1–1,5 м. Темп средний и быстрый – 6 x 5 прыжков.

Комплекс 11 (рис. 97)

Общее время 16 мин.

Время работы 9 мин.

Примерное количество движений 1100.

1. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой. Варианты: доставая предмет рукой, доставая предмет ногой. Темп средний – по 10 раз.



2. Прыжок на двух ногах вперед с места с последующим прыжком вверх (достать предмет руками). Темп быстрый – 10 раз.



3. Отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть на возвышенность, спрыгнуть и опять прыгнуть на следующую возвышенность (высота 40–80 см). Темп средний и быстрый – 7 раз.



4. Активно работая руками и отталкиваясь ногами, прыгнуть на возвышенность с последующим соскоком в глубокий присед. Темп средний и быстрый – 8 раз.



5. Длинный кувырок вперед с переходом на легкий бег. Темп средний и быстрый – 5 раз.



6. Прыжки с возвышенности на возвышенность (тумба, козел, конь). Темп средний и быстрый – 7 раз.



Рис. 97

Комплексы упражнений для развития силы

Комплекс 12 (рис. 98)

Общее время 13 мин.

Время работы 7 мин.

Примерное количество движений 600.

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение – 2 x 10 раз.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, – 10–15 раз.

3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени – 2 x 10 раз.

4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину – 2 x 10 раз.

5. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад, – 2 x 10 раз.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с – 2 x 50.

7. Приседание на двух ногах – 15 раз.

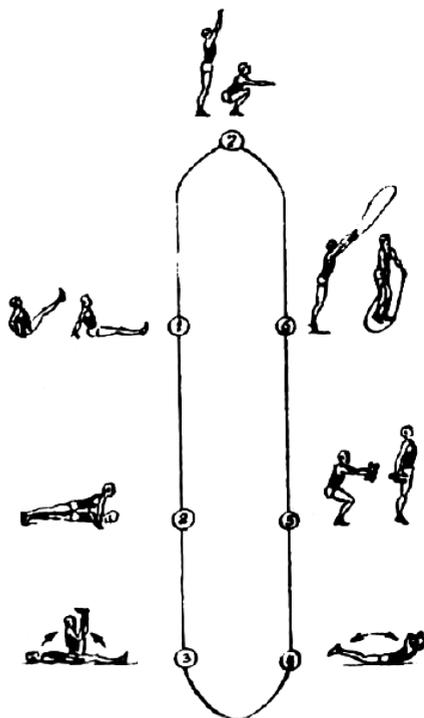


Рис. 98

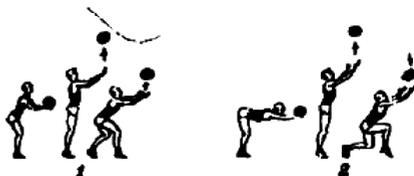
Комплекс 13 (рис. 99)

Общее время 14 мин.

Время работы 8 мин.

Примерное количество движений 650.

1. Двумя руками подбрасывать набивной мяч на 1–2 м и ловить (масса набивного мяча 1–3 кг). Темп средний – 3 x 10 раз.



2. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Быстро выпрямляясь, бросить мяч вперед и поймать его. Темп быстрый и средний – 3 x 10 раз.



3. Из приседа бросать мяч вверх. Выпрямляясь, поймать мяч. Темп средний и быстрый – 3 x 10 раз.



4. Сидя на полу, поочередно перебрасывать мяч с руки на руку. Темп средний и быстрый – 3 x 10 раз.



5. Сидя на полу, подбросить мяч двумя руками вверх, принять положение лежа на спине, встать и поймать мяч. Темп средний – 3 x 10 раз.

Рис. 99

Комплекс 14 (рис. 100)

Общее время 20 мин.

Время работы 11 мин.

Примерное количество движений 700.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траекторий, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый – 10 раз.

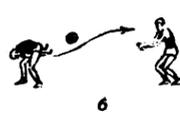
2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний – 10 раз.



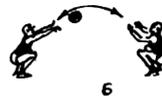
3. Бросок мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний – 10 раз.



4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч друг другу – 10 раз.



5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый – 12 раз.



6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру – 10 раз.



Рис. 100

7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой – понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний – 10 раз.

8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний – 10 раз.

9. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний – 10 раз.

Комплекс 15 (рис. 101)

Общее время 12 мин.

Время работы 7 мин.

Примерное количество движений 450.

1. Лежа на животе, передавать и ловить мяч с отскоком от стенки – 15 раз.

2. Из приседа на одной ноге, другая в стороне, руки за головой, перемещение центра массы с ноги на ногу – 10 раз.

3. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх назад – 10 раз.

4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, выполнять темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении – 20 раз.

5. Лазанье на гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног – 5 раз.

6. Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими пола за головой, – 10 раз.

7. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения – 10 раз.

8. Длинные кувырки вперед с места из стартового положения – 8 раз.

9. Из упора стоя прыжки на коня и обратно, прогнувшись – 10 раз.

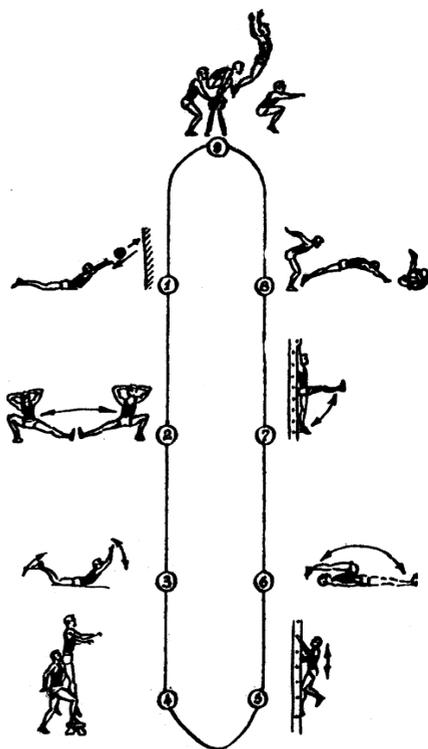


Рис. 101

Комплексы упражнений для развития гибкости и ловкости

Комплекс 16 (рис. 102)

Общее время 10 мин.

Время работы 5 мин.

Примерное количество движений 400.

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху – 20 раз.

2. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад – вверх – 10 раз.

3. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча – 15 раз.

4. Стоя в 1м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение – 10 раз.

5. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч (или скакалку) – 40 раз.

6. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча – 15 раз.

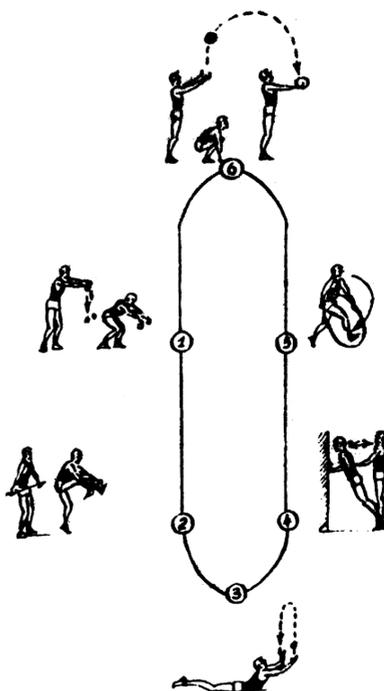


Рис. 102

Комплекс 17 (рис. 103)

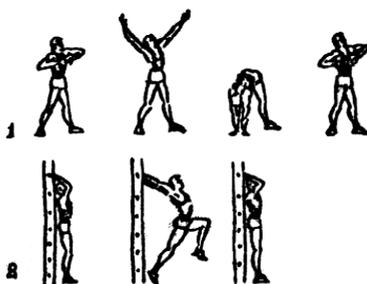
Общее время 9 мин.

Время работы 5 мин.

Примерное количество движений 260.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге – 2 x 10 раз.

2. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно ноги вперед, прогибаться, выпрямляя руки – 2 x 10 раз.



3. И.п. – упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение – 2 x 5 раз.



4. И.п. – упор сидя сзади, ноги выпрямленные. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох приседе – 2 x 5 раз.



5. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток – 2 x 5 раз.



6. И.п. – упор сидя сзади, разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад – 2 x 8 раз.



Рис. 103

Комплексы упражнений для освоения и совершенствования техники бега

Комплекс 18 (рис. 104)

Общее время 20 мин.

Примерное количество движений 2200.

1. Пробегание отрезка 40 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей – 2 раза.

2. То же, но с постановкой стоп с передней части – 2 раза.

3. То же, что в предыдущих упражнениях, но обращать внимание на энергичное поднимание бедра (колена) вперед вверх – 2 раза.

4. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением на 30 м. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется – 2 раза.

5. Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега – 3 x 60 м.

Комплекс 19 (рис. 105)

Общее время 20 мин.

Примерное количество движений 1200.

1. И.п. – основная стойка. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняется сначала медленно,



Рис. 104

затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и отсутствовала напряженность в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой или полотенцем на плечах – 4 x 20 раз.

2. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся вперед – назад – 3 x 30 м.

3. Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопы составляют почти прямую линию – 3 x 30 м.

4. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед – 2 x 30 м.

5. И.п. – основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища – 6 раз.

Комплекс 20 (рис. 106)

Общее время 20 мин.

Примерное количество движений 1500.

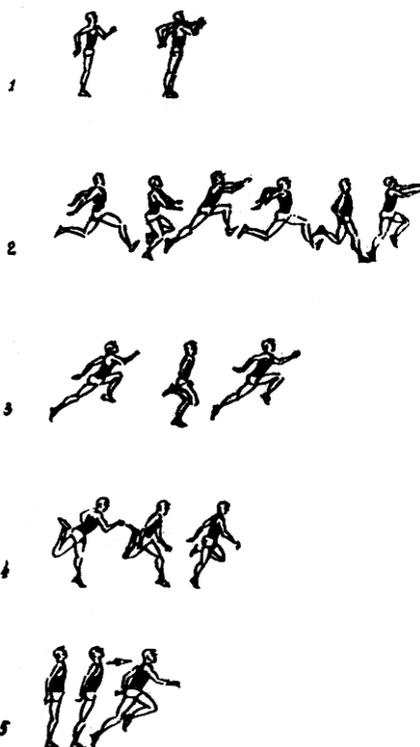
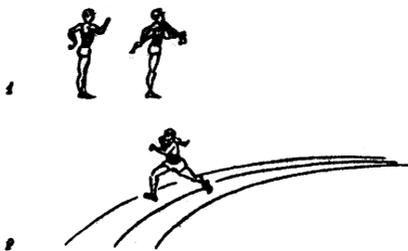


Рис. 105

1. И.п. – основная стойка, движение в локтевых суставах, как при беге. Выполнять сначала медленно, затем с ускорением. Упражнение можно выполнять со скакалкой или с полотенцем – 4 x 20 м.



2. Пробегание отрезка 40 м. Выполнять на прямой и на повороте. Сначала медленно, затем скорость постепенно увеличивать до предела, но сохранять свободу и легкость движений – 4 раза.



3. Пробегание отрезка 30 м с высокого старта – 4 раза.



4. Бег с высоким подниманием бедра – 4 x 30 м.

5. И.п. – основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15 м, сохраняя полученный таким образом наклон туловища, – 4 раза.

Рис. 106

Комплекс 21 (рис. 107)

Общее время 20 мин.

Примерное количество движений 1600.

1. Пробегание отрезка 30 м с акцентом на полное окончание заднего толчка. Для совершенствования техники отталкивания применяется медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе – 3 раза.

2. Бег через предметы (гимнастические скамейки и др.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега – 3 x 30 м.



Рис. 107

3. И.п. – основная стойка. Выполнять темповые прыжки с ноги на ногу через ленточку. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене – 3 x 30 м.

4. Бег с низкого старта на расстояние 40 м. Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового положения туловища – 4 раза.

5. И.п. – высокий старт. Выполнять челночный бег с ускорением на отрезке 20 м – 4 раза.

Комплекс 22 (рис. 108)

Общее время 20 мин.

Примерное количество движений 1600.

1. И.п. – основная стойка. Выполнять прыжки с ноги на ногу через полоски. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене – 2 x 10.

2. Пробегание отрезка 40 м. Выполнять как на прямой, так и на повороте, сначала медленно, затем скорость по-

степенно увеличивать до предела, сохраняя свободу и легкость движения, – 3 раза.

3. И.п. – высокий старт. Максимально быстрый бег на дистанцию 20 м. Возвращение шагом – 4 раза.

4. То же, но на дистанции 30 м – 3 раза.

5. Пробегание отрезка 30 м с высокого и низкого старта – 5 раз.

6. И.п. – партнеры стоят в положении высокого старта на противоположных сторонах круга. Бег с максимальной скоростью по кругу на расстоянии 60 м – 2 раза.

7. И.п. – основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях – 2 x 20.

8. Основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях с набивным мячом массой 3 кг перед грудью – 2 раза.

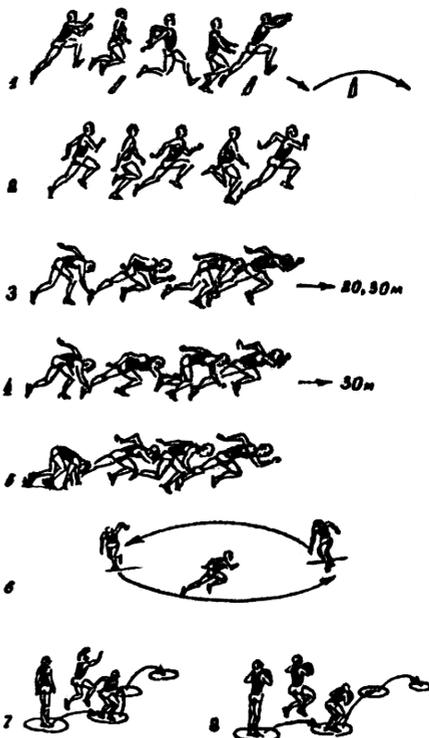


Рис. 108

Заключение

Возможности для дальнейшего развития легкой атлетики, и в частности многоборья, большие. Даже сильнейшие многоборцы мира еще далеки от совершенства. Пожалуй, нельзя назвать ни одного атлета мирового класса, который бы отлично владел техникой всех видов многоборья. Чтобы своевременно решить все сложные задачи воспитания многоборца, надо начинать эту подготовку как можно раньше. Уже в детском возрасте необходимо овладевать основами техники всех видов и гармонично развивать физические качества спортсмена. Большим подспорьем в этом могут стать соревнования по типу многоборья, которые можно проводить уже в дошкольном возрасте. Вместе с юным спортсменом будут «расти» и соревнования, в которых он участвует. Первые шаги к большим победам поможет сделать дошкольное многоборье, детское легкоатлетическое многоборье. Старты клуба «Шиповка юных» позволят совершенствовать себя, свои навыки и набраться соревновательного опыта для того, чтобы попробовать свои силы в настоящем легкоатлетическом многоборье.

Библиографический список

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Олейник Н.А. Организационно-методические основы использования стандартных тренировочных заданий: методические рекомендации для преподавателей. Харьков: ХГИФК, 1990. 49 с.: ил.
2. Алабин В.Г., Крупенко В.Н. Специальные упражнения для юных легкоатлетов. Минск, 1970. 178 с.: ил.
3. Алабин В.Г., Кривонос М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС, 1982. 222 с.: ил.
4. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV–VI классах. М., 1979. 191 с.: ил.
5. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в VII–VIII классах. М., 1981. 192 с.: ил.
6. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IX–X классах. М., 1982. 190 с.: ил.
7. Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики. М.: ФиС, 1976. 199 с.: ил.
8. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7–12 лет. М., 1982. 79 с.: ил.
9. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 1999. 176 с.: ил.
10. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: Просвещение, 1972. 196 с.
11. Детская легкая атлетика: программа международной ассоциации легкоатлетических федераций / под общ. ред. В.Б. Зеличенка. М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2002. 80 с.: ил.
12. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. 2-е изд., стереотип. М.: Академия, 2005. 465 с.: ил.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970. 220 с.: ил.
14. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. М.: ФиС, 1981. 144 с.: ил.
15. Колодий О.В. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. М., 1985. 271 с.: ил.
16. Коробов А.В. Школа легкой атлетики / под общ. ред. А.В. Коробова. 2-е изд. М., 1968. 336 с.: ил.

17. Кривонос М.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учебное пособие для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания вузов / под ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшковича. Минск, 1986. 312 с.: ил.
18. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов П.А. Практикум по легкой атлетике: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: Академия, 1999. 160 с.: ил.
19. Ломан В. Бег, прыжки, метания. М., 1985. 159 с.: ил.
20. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998. 280 с.: ил.
21. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М., 1989. 597 с.: ил.
22. Подготовка юных легкоатлетов / под ред. В.Б. Зеличенка. М.: Терра-Спорт, 2000. 56 с.: ил.
23. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. Юный легкоатлет. М., 1984. 224 с.: ил.
24. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников. М.: Педагогика, 1973. 86 с.: ил.
25. Физическое воспитание студентов и учащихся: учебное пособие для высших учебных заведений / под ред. Н.Я. Петрова. Минск, 1988. 255 с.
26. Филин В.П. Начальная подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1966. 250 с.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС, 1974. 260 с.
28. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.: ФиС, 1972. 260 с.
29. Фомин Н.А., Филин В.П. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980. 256 с.
30. Харре Д. Учение о тренировке. М.: ФиС, 1971. 310 с.
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Легкая атлетика в школе: пособие для учителей. М.: Просвещение, 1993. 128 с.
32. Янов В.В., Сивых А.И., Янова М.Г. Легкая атлетика на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2006. 256 с.

**Оценка результатов спортивных соревнований
в четырехборье и троеборье**

Оценка результатов мальчиков (10–15 лет)

Очки	60 м (руч)	600 м	800 м	1000 м	Высота	Длина	Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
180	6,5	01:19,4	01:51,5	02:25,0	214	745	105,00
179		01:19,5	01:51,6	02:25,1		744	104,70
178		01:19,6	01:51,7	02:25,2		743	104,40
177		01:19,7	01:51,8	02:25,3	213	742	104,10
176		01:19,8	01:51,9	02:25,4		741	103,80
175		01:19,9	01:52,0	02:25,5		740	103,50
174		01:20,0	01:52,1	02:25,6	212	739	103,20
173		01:20,1	01:52,2	02:25,7		738	102,90
172		01:20,2	01:52,3	02:25,8		737	102,60
171		01:20,3	01:52,4	02:25,9	211	736	102,30
170	6,6	01:20,4	01:52,5	02:26,0		735	102,00
169		01:20,5	01:52,6	02:26,1		734	101,70
168		01:20,6	01:52,7	02:26,2	210	733	101,40
167		01:20,7	01:52,8	02:26,3		732	101,10
166		01:20,8	01:52,9	02:26,4		731	100,80
165		01:20,9	01:53,0	02:26,5	209	730	100,50
164		01:21,0	01:53,1	02:26,6		729	100,20
163		01:21,1	01:53,2	02:26,7		728	99,90
162		01:21,2	01:53,3	02:26,8	208	727	99,60
161		01:21,3	01:53,4	02:26,9		726	99,30
160	6,7	01:21,4	01:53,5	02:27,0		725	99,00
159		01:21,5	01:53,6	02:27,1	207	724	98,60
158		01:21,6	01:53,7	02:27,2		723	98,20
157		01:21,7	01:53,8	02:27,3		722	97,80
156		01:21,8	01:53,9	02:27,4	206	721	97,40
155		01:21,9	01:54,0	02:27,5		720	97,00
154		01:22,0	01:54,1	02:27,6		719	96,60
153		01:22,2	01:54,2	02:27,7	205	718	96,20

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
152		01:22,3	01:54,3	02:27,8		717	95,80
151		01:22,4	01:54,4	02:27,9		716	95,40
150	6,8	01:22,5	01:54,5	02:28,0	204	715	95,00
149		01:22,6	01:54,6	02:28,3		714	94,50
148		01:22,7	01:54,7	02:28,6		713	94,00
147		01:22,8	01:54,8	02:28,9	203	712	93,50
146		01:22,9	01:55,0	02:29,2		711	93,00
145		01:23,0	01:55,2	02:29,5		710	92,50
144		01:23,1	01:55,4	02:29,8	202	708	92,00
143		01:23,2	01:55,6	02:30,1		706	91,50
142		01:23,3	01:55,8	02:30,4	201	704	91,00
141		01:23,4	01:56,0	02:30,7		702	90,50
140	6,9	01:23,5	01:56,2	02:31,0	200	700	90,00
139		01:23,7	01:56,4	02:31,3		698	89,50
138		01:23,9	01:56,6	02:31,6	199	696	89,00
137		01:24,1	01:56,8	02:31,9		694	88,50
136		01:24,3	01:57,0	02:32,2	198	692	88,00
135		01:24,5	01:57,2	02:32,5		690	87,50
134		01:24,7	01:57,4	02:32,8	197	688	87,00
133		01:24,9	01:57,6	02:33,1		686	86,50
132		01:25,1	01:57,8	02:33,4	196	684	86,00
131		01:25,3	01:58,0	02:33,7		682	85,50
130	7,0	01:25,5	01:58,2	02:34,0	195	680	85,00
129		01:25,7	01:58,4	02:34,3		678	84,50
128		01:25,9	01:58,6	02:34,6	194	676	84,00
127		01:26,1	01:58,9	02:34,9		674	83,50
126		01:26,3	01:59,2	02:35,2	193	672	83,00
125		01:26,5	01:59,5	02:35,5		670	82,50
124		01:26,7	01:59,8	02:35,8	192	668	82,00
123		01:26,9	02:00,1	02:36,1		666	81,50
122		01:27,1	02:00,4	02:36,4	191	664	81,00
121		01:27,3	02:00,7	02:36,7		662	80,50
120	7,1	01:27,5	02:01,0	02:37,0	190	660	80,00
119		01:27,8	02:01,4	02:37,6		657	79,50
118		01:28,1	02:01,8	02:38,2	189	654	79,00

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
117		01:28,4	02:02,2	02:38,8		651	78,50
116		01:28,7	02:02,6	02:39,4	188	648	78.00
115		01:29,0	02:03,0	02:40,0		645	77,50
114		01:29,3	02:03,4	02:40,6	187	642	77.00
113	7,2	01:29,6	02:03,8	02:41,2		639	76,50
112		01:29,9	02:04,2	02:41,8	186	636	76.00
111		01:30,2	02:04,6	02:42,4		633	75,50
110		01:30,5	02:05,0	02:43,0	185	630	75.00
109		01:30,8	02:05,5	02:43,7	184	627	74,50
108		01:31,1	02:06,0	02:44,4	183	624	74.00
107		01:31,4	02:06,5	02:45,1	182	621	73,50
106	7,3	01:31,7	02:07,0	02:45,8	181	618	73.00
105		01:32,0	02:07,5	02:46,5	180	615	72,50
104		01:32,3	02:08,0	02:47,2	179	612	72.00
103		01:32,6	02:08,5	02:47,9	178	609	71,50
102		01:32,9	02:09,0	02:48,6	177	606	71.00
101		01:33,2	02:09,5	02:49,3	176	603	70,50
100	7,4	01:33,5	02:10,0	02:50,0	175	600	70.00
99		01:33,8	02:10,5	02:50,6	174	598	69,50
98		01:34,1	02:11,0	02:51,2		596	69.00
97		01:34,4	02:11,5	02:51,8	173	594	68,50
96		01:34,7	02:12,0	02:52,4	172	592	68.00
95	7,5	01:35,0	02:12,5	02:53,0		590	67,50
94		01:35,3	02:13,0	02:53,6	171	588	67.00
93		01:35,6	02:13,5	02:54,2	170	586	66,50
92		01:35,9	02:14,0	02:54,8		584	66.00
91		01:36,2	02:14,5	02:55,4	169	582	65,50
90	7,6	01:36,5	02:15,0	02:56,0	168	580	65.00
89		01:36,9	02:15,5	02:56,7		578	64,50
88		01:37,3	02:16,0	02:57,4	167	576	64.00
87		01:37,7	02:16,5	02:58,1	166	574	63,50
86		01:38,1	02:17,0	02:58,8		572	63.00
85	7,7	01:38,5	02:17,5	02:59,5	165	570	62,50
84		01:38,9	02:18,0	03:00,2	164	567	62.00
83		01:39,3	02:18,5	03:00,9	163	564	61,50

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
82		01:39,7	02:19,0	03:01,6	162	561	61.00
81		01:40,1	02:19,5	03:02,3	161	558	60,50
80	7,8	01:40,5	02:20,0	03:03,0	160	555	60.00
79		01:40,9	02:20,7	03:04,0		552	59,50
78		01:41,3	02:21,4	03:05,0	159	549	59.00
77		01:41,7	02:22,1	03:06,0	158	546	58,50
76	7,9	01:42,1	02:22,8	03:07,0		543	58.00
75		01:42,5	02:23,5	03:08,0	157	540	57,50
74		01:43,0	02:24,2	03:09,0	156	536	57.00
73		01:43,5	02:24,9	03:10,0		532	56,50
72	8.0	01:44,0	02:25,6	03:11,0	155	528	56.00
71		01:44,5	02:26,3	03:12,0	154	524	55,50
70		01:45,0	02:27,0	03:13,0		520	55.00
69		01:45,5	02:27,8	03:14,0	153	516	54,50
68	8,1	01:46,0	02:28,6	03:15,0	152	512	54.00
67		01:46,5	02:29,4	03:16,0		508	53,50
66		01:47,0	02:30,2	03:17,0	151	504	53.00
65	8,2	01:47,5	02:31,0	03:18,0	150	500	52,50
64		01:47,9	02:31,8	03:19,0		496	52.00
63		01:48,3	02:32,6	03:20,0	149	493	51,50
62	8,3	01:48,7	02:33,4	03:21,0	148	490	51.00
61		01:49,1	02:34,2	03:22,0		486	50,50
60		01:49,5	02:35,0	03:23,0	147	483	50.00
59	8,4	01:49,9	02:35,8	03:24,0	146	480	49,50
58		01:50,3	02:36,6	03:25,0		476	49.00
57		01:50,7	02:37,4	03:26,0	145	473	48,50
56	8,5	01:51,1	02:38,2	03:27,0	144	470	48.00
55		01:51,5	02:39,0	03:28,0		466	47,50
54		01:52,0	02:39,8	02:29,0	143	463	47.00
53	8,6	01:52,5	02:40,6	03:30,0	142	460	46,50
52		01:53,0	02:41,4	03:31,0		456	46.00
51		01:53,5	02:42,2	03:33,0	141	453	45,50
50	8,7	01:54,0	02:43,0	03:35,0	140	450	45.00
49		01:54,7	02:44,0	03:36,0		446	44,50
48		01:55,4	02:45,0	03:37,0	139	443	44.00

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
47	8,8	01:56,1	02:46,0	03:38,0	138	440	43,50
46		01:56,8	02:47,0	03:39,0		436	43,00
45		01:57,5	02:48,0	03:40,0	137	433	42,50
44	8,9	01:58,2	02:49,0	03:41,0	136	430	42,00
43		01:58,9	02:50,0	03:42,0		426	41,50
42		01:59,6	02:51,0	03:43,0	135	423	41,00
41	9,0	02:00,3	02:52,0	03:44,0	134	420	40,50
40		02:01,0	02:53,0	03:45,0		416	40,00
39	9,1	02:01,8	02:54,0	03:46,0	133	413	39,50
38		02:02,6	02:55,0	03:48,0	132	410	39,00
37	9,2	02:03,4	02:56,0	03:50,0		406	38,50
36		02:04,2	02:57,0	03:52,0	131	403	38,00
35	9,3	02:05,0	02:58,0	03:54,0	130	400	37,50
34		02:06,0	02:59,0	03:56,0	129	397	37,00
33	9,4	02:07,0	03:00,0	03:58,0	128	394	36,50
32		02:08,0	03:01,0	04:00,0	127	390	36,00
31	9,5	02:09,0	03:02,0	04:02,0	126	387	35,50
30		02:10,0	03:03,0	04:04,0	125	384	35,00
29	9,6	02:11,0	03:04,0	04:06,0	124	380	34,50
28		02:12,0	03:05,0	04:08,0	123	377	34,00
27	9,7	02:13,0	03:06,0	04:10,0	122	374	33,50
26		02:14,0	03:07,0	04:12,0	121	370	33,00
25	9,8	02:15,0	03:08,0	04:14,0	120	367	32,50
24		02:16,0	03:09,0	04:16,0	119	364	32,00
23	9,9	02:17,0	03:10,0	04:18,0	118	361	31,50
22		02:18,0	03:11,0	04:20,0	117	358	31,00
21	10,0	02:19,0	03:12,0	04:22,0	116	355	30,50
20	10,1	02:20,0	03:13,0	04:24,0	115	352	30,00
19	10,2	02:21,0	03:14,0	04:26,0	114	349	29,50
18	10,3	02:22,0	03:15,0	04:28,0	113	346	29,00
17	10,4	02:23,0	03:16,0	04:30,0	112	343	28,00
16	10,5	02:24,0	03:17,0	04:32,0	111	340	27,00
15	10,6	02:25,0	03:18,0	04:34,0	110	337	26,00
14	10,7	02:26,0	03:19,0	04:36,0	109	334	25,00
13	10,8	02:27,0	03:20,0	04:38,0	108	331	24,00

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
12	10,9	02:28,0	03:21,0	04:40,0	107	328	23.00
11	11,0	02:29,0	03:22,0	04:42,0	106	325	22.00
10	11,1	02:30,0	03:23,0	04:44,0	105	322	21.00
9	11,2	02:31,0	03:24,0	04:46,0	104	319	20.00
8	11,3	02:32,0	03:25,0	04:48,0	103	316	19.00
7	11,4	02:33,0	03:26,0	04:50,0	102	313	18.00
6	11,5	02:34,0	03:27,0	04:52,0	101	310	17.00
5	11,6	02:35,0	03:28,0	04:54,0	100	307	16.00
4	11,7	02:36,0	03:29,0	04:56,0	99	304	15.00
3	11,8	02:37,0	03:30,0	04:58,0	98	301	14.00
2	11,9	02:38,0	03:31,0	05:00,0	97	298	13.00
1	12,0	02:39,0	03:32,0	05:02,0	96	295	12.00

Оценка результатов девочек (10–15 лет)

Очки	60 м (руч)	500 м	800 м	Высота	Длина	Метание
1	2	3	4	5	6	7
180	7,3	01:14,0	01:33,5	184	620	91.00
179		01:14,1	01:33,6		619	90.70
178		01:14,2	01:33,7		618	90.40
177		01:14,3	01:33,8	183	617	90.10
176		01:14,4	01:33,9		616	89.80
175		01:14,5	01:34,0		615	89.50
174		01:14,6	01:34,1	182	614	89.20
173		01:14,7	01:34,2		613	88.90
172		01:14,8	01:34,3		612	88.60
171		01:14,9	01:34,4	181	611	88.30
170	7,4	01:15,0	01:34,5		610	88.80
169		01:15,1	01:34,6		609	87.70
168		01:15,2	01:34,7	180	608	87.40
167		01:15,3	01:34,8		607	87.10
166		01:15,4	01:34,9		606	86.80
165		01:15,5	01:35,0	179	605	86.50
164		01:15,6	01:35,1		604	86.20
163		01:15,7	01:35,2		603	85.90

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
162		01:15,8	01:35,3	178	602	85.60
161		01:15,9	01:35,4		601	85.30
160	7,5	01:16,0	01:35,5		600	85.50
159		01:16,1	01:35,6	177	599	84.60
158		01:16,2	01:35,7		598	84.20
157		01:16,3	01:35,8		597	83.80
156		01:16,4	01:35,9	176	596	83.40
155		01:16,5	01:36,0		595	83.30
154		01:16,6	01:36,1		594	82.60
153		01:16,7	01:36,2	175	593	82.20
152		01:16,8	01:36,3		592	81.80
151		01:16,9	01:36,4		591	81.40
150	7,6	01:17,0	01:36,5	174	590	81.10
149		01:17,1	01:36,7		589	80.50
148		01:17,2	01:36,9		588	80.00
147		01:17,3	01:37,1		587	79.50
146		01:17,4	01:37,3	173	586	79.90
145		01:17,5	01:37,5		585	78.50
144		01:17,6	01:37,7		584	78.80
143		01:17,7	01:37,9		583	77.50
142		01:17,8	01:38,1	172	582	77.70
141		01:17,9	01:38,3		581	76.50
140	7,7	01:18,0	01:38,5		580	76.60
139		01:18,2	01:38,7		579	75.50
138		01:18,4	01:38,9	171	578	75.50
137		01:18,6	01:39,1		577	74.50
136		01:18,8	01:39,3		576	74.40
135		01:19,0	01:39,5	170	575	73.50
134		01:19,2	01:39,7		574	73.30
133		01:19,4	01:39,9		573	72.50
132		01:19,6	01:40,1	169	572	72.20
131		01:19,8	01:40,3		571	71.50
130	7,8	01:20,0	01:40,5		570	71.10
129		01:20,2	01:40,8	168	569	70.50
128		01:20,4	01:41,1		568	70.00

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
127		01:20,6	01:41,4		567	69.50
126		01:20,8	01:41,7	167	566	69.90
125	7,9	01:21,0	01:42,0		565	68.50
124		01:21,2	01:42,3		563	68.80
123		01:21,4	01:42,6	166	561	67.50
122		01:21,6	01:42,9		559	67.70
121		01:21,8	01:43,2		557	66.50
120	8.0	01:22,0	01:43,5	165	555	66.60
119		01:22,2	01:43,8		554	65.50
118		01:22,4	01:44,1	164	553	65.50
117		01:22,6	01:44,4	163	552	64.50
116		01:22,8	01:44,7	162	551	64.40
115	8,1	01:23,0	01:45,0		550	63.50
114		01:23,2	01:45,3	161	548	63.30
113		01:23,4	01:45,6	160	546	62.50
112		01:23,6	01:45,9	159	544	62.20
111		01:23,8	01:46,2		542	61.50
110	8,2	01:24,0	01:46,5	158	540	61.10
109		01:24,3	01:46,9	157	538	60.50
108		01:24,6	01:47,3	156	536	60.00
107		01:24,9	01:47,7		534	59.50
106		01:25,2	01:48,1	155	532	59.90
105	8,3	01:25,5	01:48,5	154	530	58.50
104		01:25,8	01:48,9	153	528	58.80
103		01:26,1	01:49,3		526	57.50
102		01:26,4	01:49,7	152	524	57.70
101		01:26,7	01:50,1	151	522	56.50
100	8,4	01:27,0	01:50,5	150	520	56.60
99		01:27,3	01:50,9		518	55.50
98		01:27,6	01:51,3	149	516	55.50
97		01:27,9	01:51,7		514	54.50
96	8,5	01:28,2	01:52,1	148	512	54.40
95		01:28,5	01:52,5		510	53.50
94		01:28,8	01:52,9	147	508	53.30
93		01:29,1	01:53,3		506	52.50

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
92	8,6	01:29,4	01:53,7	146	504	52.20
91		01:29,7	01:54,1		502	51.50
90		01:30,0	01:54,5	145	500	51.10
89		01:30,3	01:54,9		498	50.50
88	8,7	01:30,6	01:55,3	144	496	50.00
87		01:30,9	01:55,7		494	49.50
86		01:31,2	01:56,1	143	492	49.90
85		01:31,5	01:56,5		490	48.50
84	8,8	01:31,8	01:57,0	142	488	48.80
83		01:32,1	01:57,5		486	47.50
82		01:32,4	01:58,0	141	484	47.70
81		01:32,7	01:58,5		482	46.50
80	8,9	01:33,0	01:59,0	140	480	46.60
79		01:33,4	01:59,7	139	478	45.50
78		01:33,8	02:00,4		476	45.50
77	9.0	01:34,2	02:01,1	138	474	44.50
76		01:34,6	02:01,8	137	472	44.40
75		01:35,0	02:02,5		470	43.50
74	9,1	01:35,4	02:03,2	136	467	43.30
73		01:35,8	02:03,9	135	464	42.50
72		01:36,2	02:04,6		461	42.20
71	9,2	01:36,6	02:05,3	134	458	41.50
70		01:37,0	02:06,0	133	455	41.10
69		01:37,4	02:06,8		452	40.50
68	9,3	01:37,8	02:07,6	132	449	40.00
67		01:38,2	02:08,4	131	446	39.50
66		01:38,6	02:09,2		443	39.90
65	9,4	01:39,0	02:10,0	130	440	38.50
64		01:39,4	02:10,6	129	438	38.80
63		01:39,8	02:11,2		436	37.50
62	9,5	01:40,2	02:11,8	128	434	37.70
61		01:40,6	02:12,4	127	432	36.50
60		01:41,0	02:13,0		430	36.60
59	9,6	01:41,5	02:13,7	126	427	35.50
58		01:42,0	02:14,4	125	424	35.50

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
57		01:42,5	02:15,1		421	34.50
56	9,7	01:43,0	02:15,8	124	418	34.40
55		01:43,5	02:16,5	123	415	33.50
54		01:44,0	02:17,2		412	33.30
53	9,8	01:44,5	02:17,9	122	409	32.50
52		01:45,0	02:18,6	121	406	32.20
51		01:45,5	02:19,3		403	31.50
50	9,9	01:46,0	02:20,0	120	400	31.10
49		01:46,6	02:20,6	119	398	30.50
48		01:47,2	02:21,2		396	30.00
47	10,0	01:47,8	02:21,8	118	394	29.50
46		01:48,4	02:22,4	117	392	29.90
45		01:49,0	02:23,0		390	28.50
44	10,1	01:49,6	02:23,7	116	387	28.80
43		01:50,2	02:24,4	115	384	27.50
42		01:50,8	02:25,1		381	27.70
41	10,2	01:51,4	02:25,8	114	378	26.50
40		01:52,0	02:26,5	113	375	26.60
39	10,3	01:52,6	02:27,2		372	25.50
38		01:53,2	02:27,9	112	369	25.50
37	10,4	01:53,8	02:28,6	111	366	24.50
36		01:54,4	02:29,3		363	24.40
35	10,5	01:55,0	02:30,0	110	360	23.50
34		01:55,8	02:31,0	109	357	23.30
33	10,6	01:56,6	02:32,0		354	22.50
32		01:57,4	02:33,0	108	351	22.20
31	10,7	01:58,2	02:34,0	107	348	21.50
30		01:59,0	02:35,0		345	21.10
29	10,8	01:59,8	02:36,0	106	342	20.50
28		02:00,6	02:37,0	105	339	20.00
27	10,9	02:01,4	02:38,0		336	19.50
26		02:02,2	02:39,0	104	333	19.90
25	11,0	02:03,0	02:40,0	103	330	18.50
24		02:03,8	02:41,0		327	18.80
23	11,1	02:04,6	02:42,0	102	324	17.50
22		02:05,4	02:43,0	101	321	17.70

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7
21	11,2	02:06,2	02:44,0		318	16.50
20		02:07,0	02:45,0	100	315	16.60
19	11,3	02:07,8	02:46,0	99	312	15.50
18		02:08,6	02:47,0		309	15.50
17	11,4	02:09,4	02:48,0	98	306	14.50
16		02:10,2	02:49,0	97	303	14.40
15	11,5	02:11,0	02:50,0		300	13.50
14		02:11,8	02:51,0	96	297	13.30
13	11,6	02:12,6	02:52,0	95	294	12.50
12		02:13,4	02:53,0		291	12.20
11	11,7	02:14,2	02:54,0	94	288	11.50
10		02:15,0	02:55,0	93	285	11.10
9	11,8	02:16,0	02:56,0		282	10.50
8		02:17,0	02:57,0	92	279	10.00
7	11,9	02:18,0	02:58,0	91	276	9.50
6		02:19,0	02:59,0		273	9.90
5	12,0	02:20,0	03:00,0	90	270	8.50
4	12,1	02:21,0	03:01,0	89	266	8.80
3	12,2	02:22,0	03:02,0	88	262	7.50
2	12,3	02:23,0	03:03,0	87	258	7.70
1	12,4	02:24,0	03:04,0	86	254	6.50

Таблицы оценки физических способностей детей разного возраста

Оценка силовых способностей девочек

Возраст (лет)	Динамическая выносливость					Статическая сила			Статическая выносливость	
	41	42	43	44	45	46	47	100 %	50 %	
10–11	Разгибание рук на гимнастической скамейке (раз)	Наклоны назад на скамейке (раз)	Присед на одной ноге (раз)	Сила правой кисти (кг)	Сила левой кисти (кг)	Становая сила (кг)	Время удержания усилия (сек)			
	1	17	–	13	12	35	–	–	–	
	5	22	–	15	14	45	–	–	–	
12–13	9	27	–	17	16	55	–	–	–	
	1	20	–	15	14	50	–	–	–	
	5	26	–	20	19	60	–	–	–	
14–15	9	32	–	25	24	70	–	–	–	
	1	24	1	19	16	55	–	–	–	
	6	29	3	24	21	70	–	–	–	
16–18	11	34	5	29	26	85	–	–	–	
	2	20	3	25	21	70	–	–	30	
	6	30	6	30	26	85	–	–	45	
	12	40	9	35	31	100	–	–	60	

Оценка силовых способностей мальчиков

Возраст (лет)	Динамическая выносливость						Статическая сила			Статическая выносливость	
	13	14	15	16	17	18	19	20	100 %	50 %	
	Разгибание рук в упоре на полу (раз)	Наклоны назад (раз)	Присе- дание на одной ноге (раз)	Подтягива- ние на пе- рекладине (раз)	Сила пра- вой кисти (кг)	Сила ле- вой ки- сти (кг)	Стано- вая сила (кг)	Время удержания усилия (сек)			
	4	20	-	1	16	15	52	-	-	-	
10-11	10	25	-	2	20	19	57	-	-	-	
	16	30	-	3	24	23	62	-	-	-	
	8	22	-	2	20	19	67	-	-	-	
12-13	13	27	-	4	24	23	72	-	-	-	
	18	32	-	6	28	27	77	-	-	-	
	12	26	8	3	26	23	70	-	-	-	
14-15	17	30	12	5	33	29	80	-	-	-	
	22	34	16	7	40	33	90	-	-	-	
	17	32	14	5	42	38	85	-	-	35	
16-18	23	38	20	7	46	42	100	-	-	50	
	29	44	26	9	50	46	115	-	-	65	

Оценка гибкости и скоростно-силовых способностей девочек

Возраст (лет)	Гибкость	Частота движений					Скорость одиночного движения и ЗМР					Взрывная сила				
		29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	38	39	40
	Подвижность позвоночного столба	30 м с/х (сек)	60 м (сек)	100 м (сек)	Количество шагов (за 5 сек)	Теппинг тест (за 5 сек)	Эстафет. тест (см)	Время простоя двигателя реакции	30 м/с (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание бивного мяча (см)	Прыжок в длину с места (см)	Метание бивного мяча (см)	Прыжок в длину с места (см)	Метание бивного мяча (см)	Прыжок в длину с места (см)
10–11	7	5,2	–	–	29	25	–	310	6,2	128	337	337	128	337	25	
	9	4,9	–	–	34	30	–	300	5,9	142	383	383	142	383	29	
	11	4,6	–	–	39	35	–	290	5,6	156	429	429	156	429	33	
12–13	7	5,0	10,6	–	33	28	–	270	6,0	145	435	435	145	435	26	
	10	4,6	10,0	–	38	33	–	260	5,6	158	482	482	158	482	33	
	13	4,2	9,4	–	43	38	–	250	5,2	171	529	529	171	529	40	
14–15	9	4,9	10,4	17,6	35	–	–	265	5,9	142	476	476	142	476	30	
	12	4,5	10,1	16,6	40	–	–	245	5,5	158	528	528	158	528	36	
	15	4,1	9,8	15,6	45	–	–	225	5,1	174	580	580	174	580	42	
16–18	10	4,9	10,2	16,8	–	–	–	250	5,9	152	508	508	152	508	30	
	14	4,5	9,7	16,1	–	–	–	135	5,5	167	553	553	167	553	35	
	18	4,1	9,2	15,0	–	–	–	220	5,1	182	598	598	182	598	40	

Оценка гибкости и скоростно-силовых способностей мальчиков

Возраст (лет)	Гибкость	Частота движений					Скорость одиночных движений и ЗМР					Взрывная сила		
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	1	30 м с/х (сек)	60 м (сек)	100 м (сек)	Количество шагов (за 5 сек)	Теппинг тест (за 5 сек)	Эстафет. тест	Время простой двигательной реакции мс	30 м н/с	Прыжок в длину с места	Метание набивного мяча (см)	Прыжок вверх с места (см)		
	2	5,3	11,4	-	30	24	-	300	6,3	135	314	30		
10-11	3	4,9	10,6	-	35	30	-	290	5,9	152	371	35		
	4	4,5	9,8	-	40	36	-	280	5,5	169	428	40		
	1	4,6	10,5	-	35	30	-	265	5,6	148	443	35		
12-13	3	4,3	9,8	-	40	35	-	250	5,3	169	529	40		
	5	4,0	9,1	-	45	40	-	235	5,0	190	615	45		
	4	4,3	10,0	-	37	33	-	250	5,3	174	595	40		
14-15	6	4,0	9,4	-	38	38	-	240	5,0	198	689	45		
	8	3,0	8,8	-	42	43	-	220	4,7	222	783	50		
	5	4,0	9,1	14,9	47	34	-	245	4,9	203	728	44		
16-18	8	3,8	8,7	14,2	40	40	-	230	4,6	219	816	52		
	11	3,3	8,3	13,5	45	46	-	215	4,3	235	904	60		

Оценка анаэробно-аэробной выносливости и физической работоспособности
(тесты 21–28 – мальчики, тесты 48–55 – девочки)

Возраст (лет)	Анаэробная (скоростная выносливость)				Анаэробная выносливость				Физическая работоспособность									
	21,48	22,49	23,50	24,51	25,52	26,53	27,54	28,55	Бег 500 м (сек)	Бег 1000 м (мин/сек)	МПК мл/ мин/кг	Бег 6000 м (мин/сек)	Бег 6 минут (метры)	Бег 12 минут (метры)	РWC 170 кгм/мин/ кг	Гарвард- ский степ- тест (ед)		
10–11	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж		
	150	185	–	–	43	41,6	–	–	1025	910	–	–	–	–	–	79	75	
	140	165	–	–	45	43,6	–	–	1150	1030	–	–	–	–	–	89	83	
	130	145	–	–	47	45,6	–	–	1275	1150	–	–	–	–	–	99	91	
12–13	140	165	–	–	41	37,5	–	–	1135	990	–	–	–	–	–	76	69	
	125	145	–	–	43	39,5	–	–	1245	1090	–	–	–	–	–	87	81	
	110	125	–	–	45	41,5	–	–	1355	1190	–	–	–	–	–	98	93	
	120	130	–	–	5,40,0	43,5	35,5	–	1240	930	–	–	–	–	–	79	71	
14–15	105	120	–	–	5,20,0	45,5	37,5	–	1345	1030	–	–	–	–	–	86	83	
	90	110	–	–	5,10,0	47,5	39,5	–	1450	1130	–	–	–	–	–	95	95	
	118	118	3,30,0	–	42	35,0	38,00,0	22,00,0	1330	1120	–	–	–	–	11,0	6,0	76	68
16–18	103	114	3,20,0	–	45	38,0	35,00,0	20,00,0	1430	1180	–	–	–	–	13,0	8,0	86	81
	88	110	3,10,0	–	47	41,0	32,00,0	18,00,0	1530	1240	–	–	–	–	15,0	10,0	96	94

Учебное издание

Владимир Васильевич Янов
Сергей Витальевич Кравченко

ДЕТСКОЕ
ЛЕГКОАТЛЕТическое
МНОГОБОРЬЕ

Учебно-методическое пособие

Издание 2-е, переработанное

Редактор *А.П. Малахова*
Корректор *М.А. Исакова*
Верстка *Н.С. Хасанишина*

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева,
т. 217-17-52, 217-17-82

Подписано в печать 24.08.18. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 13,0. Бумага офсетная.
Тираж 100 экз. Заказ № 08-РИО-001

Отпечатано в типографии «Литера-принт»,
т. 295-03-40