Буцык Юрий Геннадьевич

МБОУ ДОД "ДЮСШ" Немецкого национального района

Алтайского края

Тренер-преподаватель

**Построение и содержание тренировочного занятия**

Основной формой организации тренировочного процесса является урок, который продолжается примерно полтора-два часа.

В зависимости от задач, содержания, периода тренировки, а главное, от подготовленности легкоатлетов урок состоит из четырех или трех частей.

С начинающими легкоатлетами обычно проводятся уроки, состоящие из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятия с более квалифицированными легкоатлетами состоят из трех частей: разминки, основной части и заключительной.

В вводную часть урока входит: организация занимающихся, построение группы, отдача, рапорта, проверка посещаемости, краткое объяснение задач и содержания занятия, перестроения для выполнения упражнений. Для лучшей организации занимающихся и поддержания дисциплины включаются строевые и порядковые упражнения (повороты, ходьба, построение в колонны, в круг и т. п.).

Упражнения, включенные в вводную часть, постепенно подготавливают организм легкоатлетов к более интенсивной работе, помогают концентрировать внимание, усилить кровообращение и дыхание, разогреть мышцы, связки, сухожилия.

**Продолжительность вводной части 6—10 мин.**

В подготовительную часть урока включаются упражнения для общего разогревания, для развития быстроты, силы мышц и их эластичности, для улучшения подвижности в суставах и повышения умения координировать свои движения, упражнения на расслабление. Помимо того, выполняются некоторые элементы техники, требующие частого повторения.

Подготовительная часть занятия с начинающими легкоатлетами содержит преимущественно общеразвивающие упражнения, а с более подготовленными, помимо того, и специальные упражнения.

Подготовительные упражнения выполняются без снарядов, со снарядами и на снарядах; индивидуально, парами или группой.

В подготовительном периоде эта часть занятия продолжается 30—35 мин., а в соревновательном периоде — 20—25 мин.

Основная часть урока содержит упражнения для повышения всесторонней физической и специальной подготовленности занимающихся. С помощью этих упражнений занимающихся обучают спортивной технике и тактике, воспитывают у них волевые качества, развивают силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах и ловкость. Содержание этой части занятия варьируется в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола, периода тренировки и специализации в том или ином виде легкий атлетики (в беге, прыжках, метаниях). Физические упражнения данной части урока важно проводить в определенной последовательности в зависимости от направленности каждого упражнения. Целесообразна такая последовательность упражнений:

1) для обучения технике или тактике и совершенствования в них;

2) для развития быстроты;

3) для развития силы;

4) для развития общей и специальной выносливости.

В один урок обычно включают две или три разновидности указанных упражнений.

Очень важно, чтобы более квалифицированные, а также и начинающие легкоатлеты по возможности сочетали освоение техники или совершенствование в ней с развитием физических качеств. Однако и в этом случае рекомендуется соблюдать указанную последовательность чередования упражнений.

Продолжительность основной части — 60—70 мин.

Заключительная часть обязательно проводится при любых вариантах тренировочных занятий. Она содержит упражнения, постепенно снижающие общее возбуждение организма легкоатлетов.

В эту часть урока включаются упражнения, проводимые в спокойном, равномерном темпе (например, 3 — 6-минутный бег), упражнения для расслабления мышц и успокоения дыхания.

В конце урока следует подвести итоги, сказать о предстоящих занятиях и их задачах, дать задания на дом и, построив легкоатлетов в шеренгу, организованно закончить занятие.

Наряду с основными занятиями рекомендуется дома минут 30—40 выполнять дополнительные тренировочные упражнения (в комнате или на воздухе). Это позволит значительно повысить эффективность основной тренировки не только квалифицированных, но и начинающих легкоатлетов.

Заниматься лучше утром, до завтрака, но не натощак; достаточно, например, съесть два-три печенья или несколько кусочков сахару и выпить полстакана молока. Рекомендуется подбирать упражнения для развития физических качеств и совершенствования в элементах техники. Например, бег на месте, высоко поднимая колени, можно выполнять ежедневно 2—3 раза до предела. Прыгунам полезны упражнения в прыжках вверх из глубокого приседа на одной и двух ногах, прыжки отталкиваясь почти выпрямленными, ногами после спрыгивания с небольшого возвышения (с верхней ступеньки на нижнюю ступеньку и обратно) или прыжки, доставая подвешенный предмет (головой, рукой, выпрямленной и согнутой маховой ногой). Дома можно выполнять упражнения на силу с набивным мячом, с мешком, наполненным песком, с гирей, с гантелями. Полезно сгибать и разгибать руки в упоре на руках, положив ноги на стул, выполнять наклоны назад сидя на стуле и зацепившись ногами и т. д.

Ежедневно следует выполнять упражнения, развивающие подвижность в суставах и воспитывающие умение расслаблять мышцы. Можно также совершенствовать (желательно перед зеркалом) и некоторые элементы техники, исправлять недочеты в ней посредством многократных имитационных движений. На воздухе рекомендуется, например, выполнять упражнения с ядром или другим снарядом; многократно повторять скачок, повороты, делая небольшие толчки, броски. Для развития общей и специальной выносливости, для совершенствования в технике и укрепления здоровья очень полезен ежедневный бег в спокойном равномерном темпе (5— 10 мин., а бегунам на средние дистанции и дольше). Там же можно проделать и комплекс беговых упражнений.