

Организация тренировочного занятия и онлайн соревнований в дистанционном формате по виду спорта «Легкая атлетика»

С весны 2020 года в связи с пандемией новой коронавирусной инфекции COVID – 19 спортсменам приходится проводить тренировочные занятия в условиях самоизоляции.

В связи с этим Республиканским центром подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия) были разработаны методические рекомендации, т.е. примерный план недельных тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика» и утверждены Министерством по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).

Далее с середины марта месяца 2020 года начались дистанционные тренировочные занятия.

Тренировочный процесс в дистанционном режиме должен быть организован с соблюдением техники безопасности. Необходимо обязательное согласование со стороны родителей или законного представителя спортсмена. Также надо учитывать различные домашние условия спортсменов и своевременно корректировать ежедневный план тренировки.

Круговая тренировка – это такой тип тренировок, при котором упражнения на развитие нескольких групп мышц выполняются по очереди. За одну тренировку выполняется несколько таких кругов.

Круговая тренировка — это комплекс из 4-8 упражнений, выполняемых в несколько кругов.(подходов) Комплекс тренировки включает от 3 до 6 подходов, а перерыв в 3-6 минуты делается исключительно между подходами. Сами упражнения программы следуют одно за другим, с минимальным перерывом.

Чаще всего выбирают хорошо знакомые ученикам упражнения. Каждое упражнение дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–60 сек.).

Применение этого метода требует обязательное присутствие тренера, а также согласия родителей при дистанционном обучении. Тренер должен корректировать дозировку упражнения и следить за восстановлением.

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Желательно проводить его один раз в неделю. И с каждым разом увеличивать дозировку нагрузки или сокращать время отдыха. Это зависит от поставленной вами задачи. Т.е. на развитие каких качеств. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма.

И поэтому я не рекомендую проводить этот метод на начальном этапе подготовки

Актуальность этого комплекса заключается в комплексном развитии групп мышц рук, ног, спины, туловища. Этот метод дает чувство полноценной тренировки в домашних условиях в связи с тем что нагрузка идет одновременно на все группы мышц. В данное время мой комплекс направлен на ОФП в втягивающем этапе подготовительного периода, а не на развитии каких либо физических качеств, т.е.- сентябрь октябрь.

После такой тренировки достаточно принять теплый душ или контрастный душ. Не принимать горячую ванну или не желательно посещать баню или сауну. Следующую тренировку проводить в виде (упражнений со скакалкой, прыжки, бег). В связи с тем, что идет закисление мышц (забитость мышц), повышение уровня молочной кислоты в мышцах. Для этого нужна хорошая разминка на следующий день.

Этот метод также можно использовать и на базовом этапе подготовки, когда ставятся задачи развития силовых, скоростно силовых качеств или других качеств, но с применением специальных упражнений

Старший тренер по легкой атлетике РЦПСР

Ариносова Т.К 89644179232

Комплекс общеразвивающих упражнений круговым методом в втягивающий период подготовки для легкоатлетов группы тренировочного этапа и спортивного совершенствования

Части трен. процесса	Содержание, характер упражнения	дозировка упраж-ий	Продолж. отдыха	Основная нагрузка на группы мышц	методические указания
Подгот. часть	Бег на месте. ОРУ	5+10 мин.			Свободный, умеренный темп. Дыхание не задерживаем.
Основная часть Круговая ОПФ 1 подход (бупр)Х 3-6 подходов	1 Сгибание разгибание рук от пола	15-30 раз	Медл.бег на месте 30-60сек	Грудные мышцы, мышцы рук	Руки чуть шире плеч, туловище параллельно полу
	2 Прыжки вверх с приседа	20-30 раз	Медл.бег на месте 30-60сек	Передние мышцы бедра, стопы	Спину держим, не наклоняться вперед, руки свободно
	3. Упражнение для развития брюшного пресса. Сидя на полу упор сзади. Подтягивание согнутых ног к груди	20 -40раз	Медл.бег на месте 30-60сек	Мышцы брюшного пресса	Ноги на пол не опускать.
	4. Поочередные выпады вперед на месте	15-20раз на каждую ногу	Медл.бег на месте 30-60сек	Задняя мышца бедра	Спина прямая, задняя нога полусогнута
	5. Планка. Упор лежа на локтях.	30-60сек	Медл.бег на месте 30-60сек	Мышцы, спины, бюшного пресса,спины,рук	Не прогибаемся.
	6. Поднимание и опускание стопы	30-40раз	Медл.бег на месте 30-60сек	Икроножные мышцы	Можно применить небольшую возвышенность(деревянная доска 5мм)
			Отдых между подходами 3-6 мин.		
Заключ. часть	Восстановительная ходьба.		3-5 мин		

Продолжительность 30-60 мин.