

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

профилю подготовки Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308347

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

« ____ » _____ 2017г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Исполнитель: Обучающийся группы № ФК-402		Д.А. Стряпунин	(подпись)
Руководитель	К.б.н.,	А.Ф. Терешкин	(подпись)
Нормоконтролер	К.п.н., доцент	Е.В. Кетриш	(подпись)

Екатеринбург, 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
Профиль Физическая культура
Исполнитель:
Фамилия Стряпунин
Имя Дмитрий
Отчество Александрович

Тема выпускной квалификационной работы СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Утверждена: Протокол заседания кафедры от «22» сентября 2016 г. № 2

Зав. кафедрой _____

Руководитель ВКР Терешкин Анатолий Федорович

Допустить *Стряпунин Д.А.* к защите выпускной квалификационной работы в
государственной экзаменационной комиссии.

Протокол заседания кафедры от «22» сентября 2016 г. № 2

Зав. кафедрой ТМФК _____ Т.В. Андрюхина
(подпись)

Директор ИГСЭО _____ Н.В. Третьякова
(подпись)

Постановление государственной экзаменационной комиссии:

1. Признать, что обучающийся Д.А.Стряпунин выполнил и защитил выпускную квалификационную работу с оценкой _____
2. Присвоить Д.А.Стряпунин квалификацию бакалавр

Председатель ГЭК _____

Технический секретарь ГЭК _____

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 60 страницах, использовано 30 источников литературы.

Ключевые слова: спортивная подготовка легкоатлетов, легкая атлетика, этап спортивного совершенствования.

Объект исследования – процесс спортивной подготовки легкоатлета.

Предмет исследования – структура спортивной подготовки легкоатлета на этапе спортивного совершенствования.

Цель работы – изучение особенностей структуры и содержания спортивной подготовки легкоатлета на этапе спортивного совершенствования.

Основные задачи:

1. Изучить методическую литературу по теме исследования;
2. Рассмотреть теоретические основы спортивной подготовки легкоатлета;
3. Выявить методические основы структуры и содержания спортивной подготовки легкоатлетов на этапе спортивного совершенствования.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

- 1.1 Специфика легкой атлетики как вида спорта.....
- 1.2 Характеристика этапа спортивного совершенствования спортивной подготовки легкоатлета.....
- 1.3 Виды спортивной подготовки легкоатлета.....

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

- 2.1 Задачи и основные принципы этапа спортивного совершенствования.....
 - 2.2 Средства и методы спортивной подготовки легкоатлетов на этапе спортивного совершенствования.....
 - 2.3 Организация тренировочного процесса легкоатлетов.....
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....
- СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....

ВВЕДЕНИЕ

Результатом спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования являются своеобразные морфологические и функциональные преобразования во всех системах организма легкоатлета, которые в значительной степени определяют уровень его тренированности, которое, как правило, связывают главным образом с адаптационными изменениями в биологическом плане, проявляющие возможности тех или иных функциональных систем и механизмов, а также уровень физической подготовленности легкоатлета.

В связи с этим значительную роль в подготовке легкоатлета играет физическая подготовка, как общая, так и специальная. Высокий уровень развития физических качеств (скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости) в значительной степени определяет способность спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в легкой атлетике. В настоящее время у тренеров имеется широкое разнообразие различных контрольных упражнений, которые рекомендуются для спортивного отбора легкоатлетов и определения уровня их спортивной подготовки на конкретном этапе многолетней подготовки.

Одно из наиболее важных условий осуществления спортивной подготовки легкоатлета на этапе спортивного совершенствования – это ее целесообразное построение на значительных отрезках времени. Поскольку за день, за неделю, за месяц, а порой и за год достаточно затруднительно или вовсе невозможно подготовиться к соревновательной деятельности.

При построении тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки легкоатлета необходимо основываться на специфике вида легкой атлетики и закономерностях спортивной тренировки

Объект: процесс спортивной подготовки легкоатлета.

Предмет: структура спортивной подготовки легкоатлета на этапе спортивного совершенствования.

Цель выпускной квалификационной работы: изучение особенностей структуры и содержания спортивной подготовки легкоатлета на этапе спортивного совершенствования.

Для достижения поставленной цели, были определены следующие задачи:

1. Изучить методическую литературу по теме исследования;
2. Рассмотреть теоретические основы спортивной подготовки легкоатлета;
3. Выявить методические основы структуры и содержания спортивной подготовки легкоатлетов на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования:

- ✓ Анализ научно-методической литературы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1.1. Специфика легкой атлетики как вида спорта

Легкая атлетика является видом спорта, который объединяет такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копьё, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Легкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкую атлетику относят к достаточно традиционным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственным различием является ходьба на 50 км, отсутствующей в женской программе. Таким образом, лёгкая атлетика – это наиболее медалеёмкий вид среди всех олимпийских видов спорта.

Виды легкой атлетики, как правило, подразделяют на пять самостоятельных разделов, такие как: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на свои разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба является циклическим локомоторным движением умеренной интенсивности, состоящее из чередования шагов, при котором легкоатлету необходимо постоянно контактировать с поверхностью дистанции и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямленной с момента касания земли и до момента достижения вертикального положения.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м -

женщины, ПО м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу являются одним из наиболее старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных дистанций), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды включены как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. Летние стадионы содержат, как правило, 8-9 дорожек, зимние - 4-6 дорожек. Ширина дорожки составляет 1.22 м, линии, которая разделяет дорожки - 5 см. На дорожки наносится специальная разметка, которая указывает место начала и окончания всех дистанций, а также коридоры для передачи эстафетной палочки. Сами соревнования почти не требуют сколько-нибудь особых условий. Значительную роль играет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Изначально дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных соревнований по бегу технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

У легкоатлетов-бегунов существует свой специальный вид обуви для тренировок и соревнований - шиповки, которые обеспечивают достаточно хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу могут проводиться практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции зачастую организуются пункты питания. В ходе соревнования по бегу бегуны не должны мешать друг другу, но в то же время при беге

особенно на длинные и средние дистанции могут происходить контакты между бегунами. На дистанциях от 100 м до 400 м легкоатлеты бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м - 800 м спортсмены стартуют каждый на своей дорожке, а спустя 200 м выходят на общую дорожку. На дистанциях 1000 м и более спортсмены стартуют общей группой у линии, которая обозначает старт. Побеждает тот спортсмен, первым пересекающий финишную линию. При этом в случае спорных ситуаций судьи прибегают к фотофинишу и победителем считается тот спортсмен, у которого часть туловища первой пересекла финишную линию. Начиная с 2008 года IAAF постепенно внедряет новые правила, для повышения зрелищности и динамичности соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипльчезе снимают с дистанции трех худших по времени бегунов. В гладком беге на 3000 м и стипльчезе постепенно за 5, 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно. Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях, применяется электронный хронометраж, который оценивает результаты с точностью до сотой доли секунды. Однако и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

Прыжки подразделяют на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжки в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту с разбега является дисциплиной лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Отдельными частями прыжка являются разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Данный вид легкой атлетики требует от спортсменов хорошего развития

прыгучести и координации движений. Соревнования по прыжкам проводятся в летнем и зимнем сезоне. Данный вид легкой атлетики является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. Соревнования по прыжкам в высоту проводятся в специальном секторе для прыжков, который оборудован планкой на держателях и местом для приземления. Прыгуну на предварительном этапе и в финале предоставляется по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки «сгорают». Если прыгун совершил неудачную попытку или две на той или иной высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, заранее оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен отталкивается одной ногой. Попытка не зачитывается в том случае, если: после прыжка планка не удержалась на стойках; прыгун коснулся поверхности сектора, включая место приземления, которое расположено за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.

Удачную попытку судья зачитывает поднятием белого флага. В том случае, если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается удачной. Как правило, судья отмечает взятие высоты только после того, как спортсмен покинул место приземления, однако окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Прыжок с шестом является дисциплиной, которая также относится к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

Прыжки с шестом требуют от легкоатлетов также высокий уровень развития прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин - с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Прыжки с шестом входят в состав легкоатлетических многоборий. Соревнования по прыжкам в высоту проходят в секторе для прыжков, который оборудован планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале предоставляется также по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров.

Как правило, на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Прыгун с шестом имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега. Попытка не засчитывается в том случае, если: после прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, которое расположено за вертикальной плоскостью проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения. Удачную попытку судья фиксирует поднятием белого флага. В том случае если планка не удержалась и упала со стоек после того как судья поднял белый флаг, то попытка остается засчитанной. В том случае, если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Прыжок в длину является дисциплиной, которая относится к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической

программы. Прыжки в длину требуют от спортсменов также высокого уровня развития прыгучести, спринтерских качеств. Прыжки в длину включались в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Задачей атлета является достижение наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Соревнования по прыжкам в длину происходят в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, которые установлены для данной разновидности технических видов. При выполнении прыжка спортсмены в первой фазе выполняют разбег по дорожке, после него происходит отталкивание одной ногой от специальной доски и совершают непосредственно сам прыжок в яму с песком.

Дальность прыжка рассчитывается расстоянием от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления как правило составляет не менее 10 м. Сама линия отталкивания располагается на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. У мужчин прыгунов в длину мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4 - 9.8 м/с. Оптимальный угол вылета центра масс легкоатлета к горизонту составляет 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе - 50-70 см. Максимально высокой скорости прыгуны как правило достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Непосредственно прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Достаточно ощутимые различия, с точки зрения техники, касаются полётную фазу прыжка.

Метания – это толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Олимпийских Игр включили

метание диска и толкание ядра; в 1900 г. - метание молота, в 1906 г. - метание копья.

Многоборья – это десятиборье (у мужчин) и семиборье (у женщин), проводящиеся на протяжении двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м.

Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

За каждый из видов многоборцы получают определённое количество очков, начисляющиеся в виде специальных таблиц, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. После каждого вида обязательно следует интервал отдыха (обычно от 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки, которые характерны для многоборья: в беговых видах допускается сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях многоборцу предоставляется только по три попытки.

Помимо вышеперечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и спортивной ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей применяют облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

Правила в легкой атлетике относительно просты: победителем считается спортсмен или команда, показавшие лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

Первое место во всех видах легкой атлетики, за исключением многоборий, марафона и ходьбы засчитывается в несколько этапов: квалификация, S финала, j финала. После этого состоится непосредственно

финал, в котором определяют участников, которые заняли призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.

1.2 Характеристика этапа спортивного совершенствования спортивной подготовки

Этап спортивного совершенствования выпадает на тот возраст, который является наиболее благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На данном этапе основные задачи заключаются в подготовке к соревновательной деятельности и успешном участии в них. В связи с этим, в отличие от предыдущих этапов, тренировочный процесс приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен применяет весь доступный ему комплекс высокоэффективных средств, методов и организационных форм тренировочного процесса с целью достижения максимально высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок начинают достигать, относительно предыдущих этапов спортивной подготовки, высокого уровня. Более часто начинают использоваться тренировочные занятия с высокими физическими нагрузками, количество тренировочных занятий в недельных микроциклах достигает 10—15 и более. Тренировочный процесс становится все более индивидуальным и строится в непосредственной зависимости от особенностей соревновательной деятельности легкоатлета.

Этап спортивного совершенствования направлен на достижение максимально высоких спортивных результатов в определенных видах легкой атлетики, в которых необходима углубленная специализация. Данный этап берет свое начало примерно с 18 – 20 лет. Продолжительность этапа спортивного совершенствования составляет приблизительно 8 – 10 лет. На данном этапе главной целью является максимальное повышение спортивных результатов в избранном виде спорта, в конкретном случае – в легкой

атлетике. Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование в избранном виде спорта – в легкой атлетике;
- повышение спортивного мастерства;
- дальнейшее развитие физических качеств, технической подготовки;
- целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности в избранных дисциплинах легкой атлетики;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация организма к повышенным физическим нагрузкам и дальнейшее их повышение;
- увеличение уровня психической устойчивости спортсмена к тренировочным нагрузкам и соревновательной деятельности;
- изучение и совершенствование методики спортивной тренировки и оздоровительных форм физической культуры.

Продолжительность тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования может достигать 15 – 20 часов и более в неделю, в зависимости от избранной дисциплины легкоатлета. Количество соревнований в году у спортсменов различной квалификации колеблется от 10 – 15 в многоборье до 25 – 30 в прыжках, спринте и метаниях, от 5 – 10 у ходячих и марафонцев до 30 – 40 у бегунов на средние дистанции.

На этапе спортивного совершенствования важнейшим фактором является предоставление условий, в которых период максимально возможной расположенности спортсмена к достижению наивысших результатов соответствует периоду предельно тяжелых и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок. Когда данные обстоятельства сочетаются, легкоатлет достигает наиболее высоких «реальных» результатов в благоприятный временной период, в противном же случае результаты намного не столь высоки.

Особенности и продолжительность специализированной подготовки к спортивным достижениям во многом зависят от специфики развития

спортивного мастерства в определенном виде легкой атлетики, у женщин и мужчин. Таким образом, мужчинам — спринтерам, необходимо не меньше 3 – 4 лет тяжелейших тренировок, с целью преодоления пути от мастера спорта до побед на международных состязаниях, женщинам на это требуется приблизительно 2 – 3 года. Прыгуны достигают первых успехов на международной арене приблизительно в возрасте 22 – 24 лет, а бегуны и метатели молота, толкатели ядра – в 27 – 30 лет. Относительно длинный путь проходят многоборцы и марафонцы, однако и здесь могут быть исключения.

Лучшие ученики, закончившие обучение в спортивной школе, как правило, продолжают свои занятия в группах спортивного совершенствования СДЮШОР, в училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

Данный период отличается относительной стабилизацией темпов роста физических качеств, окончанием сенситивного развития организма подростков, заметными различиями в физической подготовленности юношей и девушек. Заканчивается период полового созревания.

Продолжается увеличение мышечной массы, силовые способности дифференцируются и активно проявляются как в комплексных приспособлениях, так и изолированно, в специализируемых направлениях и режимах.

В процессе перехода от этапа углубленной специализации к этапу спортивного совершенствования следует отмечать уровень спортивных результатов и темпы их прироста, уровень здоровья и физической подготовленности. Этап спортивного совершенствования должен характеризоваться достижением максимально высоких спортивных результатов на уровне кандидата и мастера спорта.

Молодые легкоатлеты принимают участие в соревновательной деятельности старшей юношеской группы (16-17 лет), юниоров (18-19 лет) и взрослых.

В возрасте 16-17 лет происходит своего рода переход к периоду полного формирования организма, организм по своим показателям достигает показателей взрослого организма. В связи с этим можно сделать вывод, что легкоатлеты, которые прошли 4-6-летнюю спортивную подготовку в детско-юношеской спортивной школе, способны к выполнению достаточно больших объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Исходя из этого, происходит изменение отношения к средствам, методам направленной специальной спортивной подготовки молодых легкоатлетов.

Опираясь на теорию сенситивных периодов развития физических качеств, появляется возможность к выделению возрастных этапов, формулированию конкретных задач и определению средств и методов с целью совершенствования двигательных качеств молодых легкоатлетов. Оценка количественной взаимосвязи спортивных результатов в конкретных видах легкой атлетики, которые отражают специальную физическую подготовленность, выявила, что одно из главных значений в достижении высоких спортивных результатов – это показатели, которые характеризуют скоростные и скоростно-силовые способности, специальную и скоростную выносливость, проявления силовых способностей.

Особенности тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в легкой атлетике проявляются в следующих положениях:

- 1) направленность тренировочных занятий со легкоатлетами связана с узкой специализацией;
- 2) повышается количество тренировочных занятий до 2-3 в день;
- 3) значительным образом увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- 4) строгая индивидуализация тренировочной нагрузки;
- 5) физическая подготовка отличается (по сравнению с предыдущими этапами) значительным ростом тренировочных нагрузок с повышением удельного веса специальной работы;

6) проведение систематических тренировочных занятий в условиях тренировочных сборов;

7) распределение тренировочных занятий в нагрузочных микроциклах моделируется в соответствии с регламентом соревнований;

8) внедрение в тренировочный процесс научно-методического обеспечения является обязательным в организации и проведении спортивной подготовки легкоатлетов;

9) составной частью тренировочного процесса являются мероприятия, которые направлены на ускоренное восстановление работоспособности спортсмена (сауна, массаж, гидропроцедуры и т.д.);

10) одним из наиболее важных условий успешного осуществления спортивной тренировки является правильное планирование и проведение комплексного контроля;

11) обязательным условием полноценного тренировочного занятия является приобретение теоретических знаний (о построении тренировочного процесса, средствах, методах, режиме, врачебном контроле, гигиенических требованиях и т.д.).

В группах спортивного совершенствования 60% времени уходит на специальную физическую нагрузку, 30% – на общую физическую подготовку и 10% – на упражнения, которые призваны повышать эмоциональность тренировочных занятий.

Следует помнить, что юноши и девушки в данном периоде начинают заинтересовываться перспективой собственного развития. В связи с этим каждый спортсмен должен четко видеть перед собой задачи, владеть средствами и методами развития и совершенствования физических качеств, формами тренировочных занятий и планированием их, периодизацией круглогодичной тренировки, вести учет проделанной работы в спортивном дневнике. Легкоатлет обязан изучать научно-методическую литературу, которая касается вопросов тренировочного процесса, а также тренеру следует оказывать помощь в этом деле своего воспитаннику.

Необходимо учитывать, что спортсмены, которые находятся на этапе спортивного совершенствования, достаточно хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. И, как правило, те варианты планирования тренировочных занятий, методы и средства, которые применялись на предыдущих этапах спортивной подготовки, совершенно не годятся для того, чтобы использовать их на этапе спортивного совершенствования, поскольку они не способствуют достижению прогресса в спортивных. В связи с этим рекомендуется изменять средства и методы тренировки, применять такие комплексы физических упражнений, которые не использовались до этого, новые тренажерные устройства, неспецифические средства, которые стимулируют работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий. Решению данной задачи могут способствовать ощутимые для самого спортсмена варьирования тренировочной нагрузки. Например, на фоне общего снижения объема работы в макроцикле эффективным может оказаться планирование «ударных» микро- и мезоциклов с исключительно высокой тренировочной нагрузкой.

В данном случае прослеживается значительная зависимость: чем сложнее структура соревновательной деятельности, чем большим числом факторов определяется ее эффективность, тем более длительным может оказаться этап сохранения достижений (спортивные игры, парусный спорт).

1.3 Виды спортивной подготовки легкоатлета

Одной из наиболее важных частей спортивной подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, которая главным образом направлена на развитие и воспитание основополагающих двигательных качеств спортсмена-легкоатлета. Самых высоких результатов в легкой атлетике достигают, обычно, те спортсмены, всесторонне физически развитые.

Физическая подготовка является видом спортивной подготовки, направленное главным образом на развитие двигательных качеств легкоатлета: силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости и других, более специфичных для легкой атлетики, а также на укрепление здоровья, наиболее важных органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки (ОФП) – это достижение высокого уровня работоспособности организма, также общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие и укрепление организма легкоатлета: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационных способностей, устранение недостатков телосложения (преимущественно из общеподготовительных) - с учетом специфики и требований специализации легкоатлета в том или ином виде легкой атлетики. К ним относят физические упражнения:

- на снарядах (на гимнастической стенке, на скамейке и с ней и др.),
- со снарядами (с набивными мячами, с мешками с песком, с блинами от штанги, с гантелями и т.п.),
- на тренажерах,
- подвижные и спортивные игры,
- кроссы,
- ходьба на лыжах,
- катание на коньках,
- плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета, как правило, направлена на развитие конкретных групп мышц спортсмена, приобретение легкоатлетом определенных двигательных навыков, непосредственным образом обеспечивающие эффективное овладение

техническими элементами и прирост результатов в определенном виде легкой атлетики. Специальная физическая подготовка состоит из физических упражнений, которые несколько схожи по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, физической нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психологическим напряжениям и т.п. К ним относят специально-подготовительные упражнения, которые содержат в себе элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в общем.

С возрастом и ростом мастерства легкоатлета число физических упражнений общей физической подготовки снижается и подбираются такие, большим образом способствующие специализации, другими словами упражнения специальной физической подготовки. Объем физических упражнений общей и специальной физической подготовки в системе тренировочного процесса легкоатлета в значительной степени определяется уровнями компонентов его подготовленности. В том случае, если у легкоатлета недостаточный уровень развития силы определенных мышечных групп, низкая подвижность в суставах или недостаточный уровень работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то тогда применяются наиболее целесообразные средства и методы физической подготовки.

Время, которое отводится на общую и специальную физическую подготовку, зависит от избранного вида легкой атлетики. Например, у бегунов на длинные дистанции на долю общей физической подготовки приходится немного времени, поскольку подавляющую часть общего объема тренировочного процесса занимает бег (до 85 %), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки приходится меньше времени. Современные прыгуны совершают за год порядка 2000 прыжков в высоту с полного разбега, затрачивая на их выполнение около 6 ч. Но в то же время у них значительный объем физических упражнений таких

видов, как, прыжковые, беговые, со штангой, на гибкость, на укрепление отдельных мышечных групп и т. п.

Наряду с ростом спортивного мастерства средства общей физической подготовки все большим образом направляются на поддержание, а в определенных случаях и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них присутствуют компоненты общие для всех легкоатлетов. Это главным образом работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. С целью увеличения функциональных возможностей данных систем необходимо широкое применение продолжительного бега, кроссов, ходьбы на лыжах, плавания и т.п., что способствует улучшению восстановительных способностей организма и увеличению объема специальной тренировки.

Значительную роль в физической подготовке играют физические упражнения, которые направлены на повышение функциональных возможностей соответствующие спортивной специализации, избранному виду легкой атлетики. Например, прыгунам и метателям необходимо выполнять физические упражнения, направленные на развитие силовых способностей максимально быстро, а бегунам на длинные дистанции - медленнее, но в то же время дольше. Используя различные физические упражнения и другие виды спорта в качестве средств физической подготовки, следует точно знать, с целью решения каких конкретных задач они применяются. Недостаточно продуманный выбор физических упражнений, как правило, приносит отрицательный эффект.

С целью достижения наилучшего результата в легкой атлетике спортсмен должен владеть совершенной техникой – наиболее целесообразным и эффективным способом выполнения соревновательного упражнения. Совершенная техника является адекватно обоснованными и целесообразными двигательными действиями, которые способствуют достижению наиболее высоких спортивных результатов. При этом

необходимо всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Целесообразная спортивная техника не является только правильной, обоснованной формой двигательного действия, но также и умением проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять двигательные действия максимально быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокий уровень развития спортивной техники основывается на высоком уровне физической подготовки легкоатлета. С целью овладения современной техникой, спортсмену необходимо быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым, иначе говоря, у него должны быть развиты все физические качества на высоком уровне.

Одно из наиболее важных условий успешного овладения эффективной техникой – это осознанное отношение легкоатлета к тренировочному процессу на всех этапах совершенствования, осмысливание спортсменом каждого отдельного движения. Легкоатлет не должен неосознанно повторять двигательные действия или также не осознанно следовать чьим-либо советам. Спортсмену необходимо осознавать, в связи с чем та техника, которую он использует, действительно является целесообразной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка должно пониматься спортсменом в более широком осмысливании и применяться им не одномоментно. Процесс совершенствования техники происходит в течение всей спортивной деятельности. В том случае, когда начинающий легкоатлет достигает высокого результата самого высокого класса, то тренеру следует помнить о совершенствовании конкретных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Насколько больше у легкоатлета арсенал двигательных навыков, настолько эффективнее он совершенствует собственную технику. Создавать запас двигательных навыков необходимо посредством широкого использования разнообразных обще- и специально-подготовительных

физических упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

При изучении и совершенствовании спортивной техники необходимо постоянным образом оценивать правильность выполнения двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно их исправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. С целью анализа правильного выполнения физических упражнений значительную роль играют двигательные ощущения, а также контроль собственных движений (элементов техники) перед зеркалом. Эффективным средством контроля является многократный просмотр фото- и видеоматериалов, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках двигательных действий. Данный процесс необходим и с целью определения ошибок в технике двигательных действий, которые связаны с воспитанием способности к проявлению наибольших усилий, чтобы максимально быстро достичь высоких результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с разнообразным характером выполнения физических упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут способствовать спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлетам необходимо постоянно совершенствовать технику, при этом добиваясь еще большей экономизации и рациональности двигательных действий, повышая предельные функциональные возможности. Как правило, изучение и совершенствование техники двигательных действий, ее закрепление на новом уровне происходит в ходе тренировочного процесса, в котором решаются и многие другие задачи. Однако во всех случаях технике необходимо уделять значительное время, учитывая, что в сложных технических видах легкой атлетики эффективней всего заниматься в течение нескольких месяцев лишь техникой, с целью сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточный уровень физической подготовленности

спортсмена задерживает развитие в техническом мастерстве, эффективней всего будет затратить несколько месяцев на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить физические упражнения, направленные на технику в целостном виде.

Повторяемость физических упражнений и тренировочных занятий, которые направлены на совершенствование техники, чаще всего зависит не столько от уровня координационных сложностей, сколько от уровня интенсивности и характера выполняемых движений и двигательных действий. Количество повторений физических упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое двигательное действие выполнялось свободным образом, без лишних напряжений. В случае появления небольшой усталости необходимо закончить выполнение данных физических упражнений, однако допускается повторение других физических упражнений, совершенствуя при этом технику на фоне некоторой усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипел-чезе.

Систематические тренировочные занятия с небольшой физической нагрузкой являются наиболее эффективными для совершенствования двигательных навыков, по сравнению с редкими занятиями с максимальной физической нагрузкой. В первом случае необходимо приложение малых и средних усилий. Предельные усилия следует применять после усвоения требуемой координации движений. В связи с этим необходимо учитывать специфику физических упражнений: в одних – правильная техника двигательного действия возможна в условиях, являющиеся далекими от предельных (марафонский бег); а в других – лишь при усилиях, которые являются близкими к предельным (старт в спринте).

Спортивная тактика является искусством ведения борьбы с соперником, главная задача спортивной тактики является более рациональное применение физических и психологических возможностей

легкоатлета с целью победы над противником, с целью достижения максимальных для самого себя результатов.

Тактика необходима в любом виде легкой атлетики. Более значительную роль тактика играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а менее значительную – в тех случаях, в которых соревнования проходят без непосредственного контакта с соперником (прыжки, метания). Тактическое мастерство позволяет легкоатлету максимально эффективно применять собственную спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, собственные знания и опыт в борьбе с различными соперниками в разных условиях. В общем, тактическое мастерство должно базироваться на значительном арсенале знаний, умений, навыков, которые позволяют максимально точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачами тактической подготовки являются:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных соревнований, особенным образом в избранном виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в избранном виде легкой атлетики;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое применение элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил соперников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе вышперечисленных задач легкоатлет совместно с тренером приступает к разработке плана тактических действий к

предстоящему соревнованию. По окончании соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики.

Главным средством обучения спортивной тактике является многократное повторение физических упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; применение одного из ранее изученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, находится в тесной связи с воспитанием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Зачастую, перед тем, как произойдет попытка осуществить задуманную тактическую комбинацию, рекомендуется повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

В подготовке легкоатлетов значительная роль отводится также теоретической подготовке.

Задачами теоретической подготовки являются следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики такого вида спорта как легкая атлетика, в которой спортсмены и специализируются;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Значительная роль в теоретической подготовке отводится методике тренировки в специализированном виде легкой атлетики. Необходимо помнить, чтобы легкоатлеты:

- владели средствами и методами развития силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, и гибкости, которые относятся к собственной специализации;
- умело воспитывали в себе волевые и моральные качества;
- были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок;
- понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок;
- умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований;
- регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя собственную спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем вышеперечисленным пунктам занимающиеся накапливают в ходе лекций, в бесед, в ходе объяснений на учебно-тренировочных занятиях. С целью более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и анализом.

На сегодняшний день в спорте спортсмен достигает высоких результатов в том случае, если он постоянно пополняет собственные знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения собственной функциональной и технической подготовленности.

Тренировочный процесс не всегда является плавным и равномерным движением вверх по ступеням к поставленной цели. Могут произойти и неожиданные на первый взгляд взлеты, и абсолютно непредусмотренные падения, неудачи. Бывают случаи, когда у спортсмена происходит

стабилизация в уровне спортивных достижений, и может пройти несколько месяцев или даже лет, перед тем как спортсмен накопит силы и знания для достижения новых успехов. Знание теории спортивной подготовки является достаточно важным компонентом непосредственно самой спортивной подготовки для легкоатлета. Легкоатлет, который знает, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой высоких результатов в легкой атлетике достичь невозможно. Самостоятельность в тесной связи с тренером и врачом является наиболее кратким путем достижения высокого спортивного мастерства.

Так же немало важным является и совершенствование морально-волевых качеств легкоатлета. С самого начала спортивной подготовки происходит процесс воспитания вышеуказанных качеств. Довольно важной задачей тренера-преподавателя является создание из группы занимающихся единого коллектива, способствующий воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к традициям спорта. Тренер-преподаватель должен постоянно изучать и перенимать опыт передовых коллективов, знакомить своих подопечных с основными этапами развития спорта, с биографиями выдающихся спортсменов в избранном виде спорта.

Если спортсмен обладает нужными волевыми качествами, такими как, трудолюбие, настойчивость, то у него появляется немалый потенциал к достижению высоких спортивных результатов. Внезапное для спортсмена введение дополнительных заданий, постановка сверхтрудных (но посильных) задач, которые требуют довольно продолжительной и напряженной работы, способствует воспитанию у юного легкоатлета трудолюбия, желания качественней и намного больше заниматься.

Также немало важно способствовать воспитанию у юных легкоатлетов упорства, настойчивости в достижении поставленной цели. Причем цель должна быть четко определена на ближайший и отдаленный

периоды. С целью того, чтобы перспективная цель не казалась для спортсменов трудно достигаемой или вовсе недостижимой, тренеру-преподавателю следует перед спортсменами ставить промежуточные задачи, со временем усложняя их.

Высокий уровень развития морально-волевой и специальной психологической подготовленности легкоатлета подразумевает многогранное, разностороннее проявление самых различных качеств. Недостаточный уровень развития даже одного из вышеуказанных качеств может послужить причиной поражения даже высококвалифицированных легкоатлетов. В связи с этим психологической подготовке необходимо отводить значительное внимание в процессе воспитания легкоатлета на абсолютно всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Психологическая подготовка спортсмена условно подразделяется на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к определенной соревновательной деятельности. Такого рода подразделение является условным, поскольку на практике учебно-тренировочный процесс постоянно чередуется с соревновательной деятельностью и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревнований.

Общая психологическая подготовка, которая повседневно проводится в процессе каждого тренировочного занятия и соревнования, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, в значительной мере способствующая успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К вышеуказанным психическим качествам относятся:

- создание оптимальной и устойчивой системы мотивов, которые побуждают спортсмена к систематическим тренировкам, к соблюдению режима и выступлению в соревнованиях;

- создание четких представлений о собственной психике и качествах, которые необходимы для спортивного совершенствования и успешной соревновательной деятельности;

- формирование психических качеств и свойств нервной системы, которые способствуют эмоциональной устойчивости к преодолению максимальных тренировочных нагрузок;

- развитие специфических процессов, которые необходимы, чтобы качественно овладеть техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентация в пространстве, способность к самоконтролю над абсолютно разными элементами двигательных действий и т.д.);

- развитие умения управления собой, собственными чувствами и переживаниями, отвлекаться от разнообразных посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, которые, как правило, возникают в тренировочном процессе и в процессе соревновательной деятельности;

- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики двигательных действий.

Абсолютно в любом виде легкой атлетики спортсмену необходимо умение вести борьбу на разных уровнях напряженности, быть способным к «переключению». Чтобы это умение развить, необходимо научиться в конкретный момент полностью выйти из процесса борьбы, расслабиться, дать успокоиться нервной системе, при этом обеспечивая кратковременный, но в то же время полный психологический и физиологический отдых. Одновременно с этим целесообразным будет обучение спортсмена в определенный момент переходить от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и стремительно включиться в процесс борьбы. Непосредственно перед соревновательной деятельностью, спортсмену следует научиться полностью сосредоточиться на выполнении соревновательного упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не обращать внимания на отрицательные воздействия соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Умение управления собственной психикой достигается регулярным участием в соревновательной деятельности различного уровня, упорной и целеустремленной работой над собой, постоянным использованием различных способов самореализации. Легкоатлета, как и любого другого спортсмена следует постоянно обучать анализованию собственных действий и действий соперников, четкому различию правильных и ошибочных, обдумыванию и осмыслению возможных путей совершенствования техники и тактики.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

2.1. Задачи и основные принципы этапа спортивного совершенствования

Цель спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования – это достижение наивысшего для определенного спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, который обуславливается спецификой вида спорта и требованиями достижения наивысших результатов в процессе соревновательной деятельности.

Основными задачами, которые решаются в процессе этапа спортивной подготовки являются:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, которые несут основную тренировочную нагрузку;
- воспитание необходимого уровня морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- накопление теоретических знаний и практического опыта, которые являются неотъемлемой частью успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Вышеперечисленные задачи в относительно общем виде показывают основополагающие стороны (направления) спортивной подготовки, которые имеют собственные самостоятельные признаки: техническая, тактическая,

физическая, психологическая и интегральная стороны спортивной подготовки. Из содержания каждой из вышеперечисленных сторон спортивной подготовки легкоатлета следуют конкретные задачи подготовки.

В направлении технической подготовки и совершенствования данными задачами будут являться:

- создание необходимых представлений о спортивной технике,
- овладение необходимым уровнем умений и навыков,
- совершенствование спортивной техники посредством изменения ее динамических и кинематических параметров, а также освоения новых приемов и элементов,
- обеспечение вариативности спортивной техники, ее соответствия условиям соревновательной деятельности и функциональным возможностям легкоатлета,
- обеспечение стабильности основных характеристик спортивной техники к действию сбивающих факторов.

Тактическая сторона спортивной подготовки подразумевает анализ особенностей предстоящей соревновательной деятельности, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. Причем необходимо постоянным образом совершенствовать наиболее подходящие для определенного спортсмена тактические схемы, отрабатывать благоприятные варианты в условиях тренировочного процесса посредством моделирования особенностей предстоящей соревновательной деятельности, функционального состояния спортсмена, которое является наиболее характерным для соревновательного процесса. Помимо этого следует обеспечивать вариативность тактических решений с учетом возможных исходов ситуаций, накапливать специальные знания в области техники и тактики легкой атлетики.

Физическая сторона спортивной подготовки спортсмена подразумевает повышение уровня возможностей функциональных систем, которые обеспечивают высокий уровень общей и специальной тренированности,

развивать двигательные качества — силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость, а также способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности, их “сопряженное” совершенствование и проявление.

Психологическая сторона спортивной подготовки спортсмена подразумевает воспитание и совершенствование морально-волевых качеств и специальных психических функций легкоатлета, способность к управлению собственным психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности.

На интегральную сторону спортивной подготовки отводится отдельная группа задач, которая как раз таки связана с интеграцией, другими словами объединением в единое целое физических качеств, двигательных умений, навыков, накопленных знаний и опыта, которые главным образом связаны с разнообразными сторонами подготовленности, что в свою очередь достигается в ходе интегральной подготовки.

Разделение хода спортивной подготовки на относительно самостоятельные стороны (техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную) упорядочивает представления о составляющих спортивного мастерства, позволяет в значительной степени систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования.

«Наряду с этим в процессе тренировочной и, что более важно, соревновательной деятельности каждая из вышеперечисленных сторон спортивной подготовки не проявляется отдельно от другой. Каждая из этих сторон подготовки объединяются в достаточно сложный комплекс, который направлен на достижение максимально высоких спортивных показателей» (Платонов, 1997). «Степень включения разнообразных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие обуславливаются закономерностями формирования функциональных систем (Анохин, 1975), которые нацелены на окончательный результат, который в свою очередь

является индивидуальным для каждого вида спорта и компонента тренировочной или соревновательной деятельности».

Необходимо также отметить, что каждая из сторон спортивной подготовки зависит от уровня развития других ее сторон, определяется ими и обуславливает их уровень. Например, техническая сторона спортивной подготовки спортсмена в определенной степени зависит от уровня развития различных двигательных качеств — силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, выносливости.

Степень проявления уровня развития двигательных качеств, в конкретном случае — выносливости, тесным образом связывается с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая сторона спортивной подготовки связывается, помимо способности спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, умением к составлению рационального тактического плана и нахождению эффективных путей решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и обуславливается уровнем развития технического мастерства, функциональной подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Возникающие в ходе тренировочного процесса задачи, как правило, конкретизируют относительно однородных групп спортсменов, команд, отдельных спортсменов в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, типа тренировочного занятия, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья, подготовленности и ряда других причин.

Подготовка легкоатлета в своей основе является обучением его технической стороне легкоатлетических упражнений и тренировочным процессом, как и любой педагогический процесс, которые строятся на определенных педагогических принципах.

Принцип всесторонности является одним из наиболее важных. Суть его заключается в сочетании разностороннего физического развития и теоретической, моральной и волевой сторон спортивной подготовки, которые в своей основе составляют обобщенный педагогический процесс.

Освоение техники легкоатлетических упражнений требует определенного уровня физической подготовленности, осмысления механизмов изучаемых двигательных действий, проявления настойчивости и упорства в достижении поставленной перед собой цели. По мере усложнения решаемых задач повышаются и требования ко всем сторонам спортивной подготовки легкоатлета. Без необходимого уровня развития силовых и скоростных способностей, например, не представляется возможным не только выполнение учебных нормативов в скоростном беге, прыжках и метаниях, но и освоение правильной техники, не говоря уже о достижении высоких спортивных результатов. Однако с другой стороны, в практике достаточно не редко случается, когда прекрасно в физическом плане подготовленные спортсмены непосредственно перед соревнованиями и во время их испытывают настолько сильное волнение, что это способствует снижению их результатов и приводит в некоторых случаях к неудачам, либо полному срыву. Данный фактор указывает на то, что уровень развития волевых качеств спортсменов должен поддерживаться на необходимом для успешного участия в соревнованиях уровне, а также они должны целенаправленным образом воспитываться.

Исходя из вышесказанного, следует, что все стороны, виды спортивной подготовки легкоатлета взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны совершенствоваться параллельно (особенно на этапах предварительной подготовки и начальной специализации).

Принципы систематичности и постепенности. Процесс подготовки легкоатлета осуществляется по определенному плану и программе, которые предусматривают последовательное решение задач учебного, воспитательного и тренировочного характера. Решению данных задач

способствует использование в определенной последовательности необходимых средств и методов на основе дидактических правил «от простого к сложному». Подбор и последовательность использования конкретных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа спортивной подготовки.

Опираясь на результаты собственных наблюдений и медицинского обследования, тренер-преподаватель дает индивидуальные рекомендации по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Принцип наглядности. Принцип наглядности подразумевает, что каждый обучающийся видит, каким образом происходит выполнение различные тренировочных упражнений. В зависимости от условий, в которых происходит тренировочный процесс, применяются соответствующие средства и методы. Наиболее эффективным методом данного принципа спортивной подготовки является наблюдение за тренировочным процессом более квалифицированных спортсменов.

Принцип сознательности и активности. Одной из основополагающих задач тренера-преподавателя является достижение того, чтобы обучающиеся сознательно и активно принимали участие в процессе обучения и тренировки.

Учебно-тренировочный процесс всегда является достаточно тяжелым трудом. Но в то же время, он может доставлять радость и удовлетворение. Спортсмен, который испытывает интерес к конкретному виду спортивной деятельности, может выполнять различные тренировочные упражнения, более продолжительное время с интересом и менее утомляясь, по сравнению с человеком равнодушным. Именно в связи с этим тренеру-преподавателю необходимо постоянно «подогревать» интерес своих подопечных, искать «изюминку» в абсолютно любом на первый взгляд обычном тренировочном упражнении и поощрять любое проявление активности с их стороны. Одним из наиболее простых средств повышения интереса к тренировочным занятиям является введение в них игровых и соревновательных элементов.

Все рассмотренные дидактические принципы подготовки легкоатлета приобретают особое значение в условиях занятий с детьми, подростками, юношами и девушками в общеобразовательной школе и ДЮСШ.

2.2 Средства и методы спортивной подготовки легкоатлетов на этапе спортивного совершенствования

Средствами спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования являются различные физические упражнения, которые напрямую или опосредованно оказывают влияние на совершенствование спортивного мастерства легкоатлетов. Круг средств спортивной подготовки формируется в зависимости от особенностей конкретного вида легкой атлетики, который является конкретным предметом спортивной специализации.

Средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, которые условно можно подразделить на 4 подгруппы:

- общеподготовительные,
- вспомогательные,
- специально-подготовительные,
- соревновательные.

Общеподготовительными упражнениями являются физические упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма легкоатлета. Общеподготовительные упражнения могут, отвечать конкретным требованиям избранного вида легкой атлетики, либо находиться с ними в допустимом противоречии (при осуществлении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания).

Вспомогательные упражнения подразумевают под собой двигательные действия, которые создают специальную основу для последующего совершенствования в определенной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения являются центральным звеном в системе тренировочного процесса квалифицированных легкоатлетов и охватывают обширный круг средств, которые включают определенные элементы соревновательной деятельности и действия, которые являются приближенными к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения подразумевают под собой выполнение конкретного комплекса двигательных действий, которые являются своего рода предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований по определенному виду легкой атлетики. Соревновательные упражнения характеризуются определенным рядом особенностей. Во-первых, в процессе их выполнения, как правило, можно достичь высокие и рекордные результаты; определить максимальный уровень адаптационных возможностей легкоатлета, достигающийся им вследствие использования в собственной подготовке таких тренировочных упражнений, как общеподготовительные, вспомогательные и специально-подготовительные упражнения. Во-вторых, собственно соревновательные упражнения рассматриваются, как правило, как наиболее удобные и предметные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Средства спортивной тренировки подразделяются также по направленности воздействия. Отдельно выделяются средства, которые главным образом связаны с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической, физической, психологической, интегральной, а также те, которые направлены на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Методами спортивной подготовки, как правило, являются способы взаимосвязи тренера и легкоатлета, посредством которых происходит достижение овладений знаниями, умениями и навыками, происходит

развитие необходимых физических и психических качеств, происходит формирование мировоззрения.

На практике все методы условно можно подразделить на три группы:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

В ходе тренировочного процесса все вышеперечисленные методы могут применяться в абсолютно разных сочетаниях. Каждый из этих методов применяют, как правило, не стандартно, а постоянно адаптируют к определенным требованиям, которые обуславливаются особенностями конкретного этапа спортивной подготовки. В процессе подбора методов целесообразно следить за тем, чтобы они полностью отвечали требованиям поставленных задач, общедидактических принципов, а также специальных принципов спортивной тренировки, возрастных и половых особенностей легкоатлетов, их квалификации и подготовленности. В легкой атлетике, где особое внимание уделяется практике, а также в связи со специфическими особенностями спортивной деятельности основное место занимают практические методы.

Словесными методами, которые применяются в каждом тренировочном процессе, являются рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Данные формы словесных методов относительно других методов применяют более часто в лаконичной форме, в частности в процессе подготовки высококвалифицированных легкоатлетов, а этому способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность процесса спортивной тренировки в большинстве своем зависит от умелого применения определенных и лаконичных указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, которые используются в спортивной практике, являются достаточно многообразными и в определенной мере характеризуют эффективность процесса спортивной подготовки. Наглядными методами, в

первую очередь, целесообразно назвать правильные в методическом плане показы отдельно взятых тренировочных упражнений и их отдельных элементов, как правило, проводящий тренер-преподаватель или высококвалифицированный легкоатлет.

В спортивной практике обширно используются вспомогательные средства демонстрации, которыми являются учебно-методические фильмы, видеоманитонфонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Свободно применяются также методы ориентирования. В этом случае необходимо отличать как простейшие ориентиры, ограничивающие направление двигательных действий, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные, которыми являются световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Вышеперечисленные устройства предоставляют возможность легкоатлету получать информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках двигательных действий, а в отдельных случаях и обеспечивать помимо информации о двигательных действиях и их результатах и принудительного рода коррекцию.

Методы практических упражнений условно подразделяются на две основные группы:

- 1) методы, которые главным образом направлены на освоение спортивной техники, другими словами на формирование двигательных умений и навыков, которые являются характерными для избранного вида легкой атлетики;

- 2) методы, которые главным образом направлены на развитие двигательных качеств.

Необходимо иметь в виду, что процесс освоения спортивной техники в подавляющем большинстве случаев подразумевает одновременное овладение тактикой использования технических приемов и действий в условиях соревновательной деятельности. Особенно это характерно для единоборств,

спортивных игр, велосипедного спорта, горнолыжного спорта, в которых овладение тем или иным техническим приемом (например, приемом в борьбе или баскетболе) непременно предполагает изучение тактики применения этого приема в условиях соревнований.

Обширный круг средств и методов, а также широкое разнообразие физических нагрузок, которые являются характерными для второй группы методов, развивают не только физические качества, но и совершенствуют технико-тактическое мастерство, психические качества. Обе группы методов тесно между собой взаимосвязаны, используются в неразрывном единстве и в совокупности обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

2.3 Организация тренировочного процесса легкоатлетов

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции состоит из трех этапов:

- начальной подготовки;
- специальной подготовки;
- спортивного совершенствования.

Этап начальной подготовки начинается в 8-10 лет и заканчивается к 15-16 годам, когда спортсмен начинает регулярно участвовать в соревнованиях.

Основной задачей начальной подготовки является приобретение высокого уровня всесторонней физической подготовленности. Параллельно с повышением уровня общей физической подготовленности выполняется достаточно большой объем бега на выносливость. Для начинающих — это медленный бег (160—170 шагов в 1 мин), который не доводит до состояния напряжения. Цель такого бега заключается в повышении функциональных возможностей организма, развитии органов дыхания и кровообращения. Объем тренировочных нагрузок в процессе

медленного бега может быть различным, в соответствии с силами и желанием спортсмена. Разумеется, начальный объем бега должен быть небольшим (1—2 км) для всех занимающихся.

Планировать подготовку начинающего спортсмена рекомендуется исходя из 3 – 4 тренировочных занятий в неделю.

По прошествию 3-4 месяцев тренировочных занятий легкоатлетам разрешается выступать в соревнованиях. В течение первого года тренировочных занятий достаточно выступать в соревнованиях 1 раз в месяц, в течение второго и третьего года — 2 раза. Приблизительная длина дистанции в соревнованиях — 1000 м на дорожке и 3000 м в кроссе.

Этап специальной подготовки начинается с 15—16 лет и продолжается 2—3 года. В течение этого времени беговая тренировка приобретает специализированный характер. В 16 лет юноши и девушки обладают способностью пробегать свою дистанцию на уровне I разряда и выше.

Несмотря на высокие результаты, тренировочные занятия на этапе специальной подготовки не преследует цели достижения максимально высоких результатов. Главными ее задачами является дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности, освоение бегунами увеличивающихся объемов беговой работы как в физиологическом, так и в психологическом плане.

Рекомендуется избегать чрезмерного объема интенсивных нагрузок, таких, например, как проведение повторного бега с высокой скоростью. Данные физические нагрузки вначале, безусловно, способствуют стимулированию стремительного роста результатов, но в то же время прогресс в росте достаточно быстро замедляется, а через 2—3 года может вовсе прекратиться. Состояние бегунов намного устойчивее при более медленном росте результатов, не за счет специализированной интенсивной интервальной или повторной тренировки, а за счет продолжительного бега с умеренной скоростью.

Соревновательная деятельность на этапе специальной подготовки, за редчайшими (не более 2—3 соревнований в год) исключениями, должна рассматриваться как составляющая тренировочного процесса и главным образом как часть программы воспитания моральных и волевых качеств. Поэтому к ним специальной подготовки не требуется.

Организм юношей и девушек в 15—16 лет достаточно быстро растет и развивается, в связи с чем при любой системе тренировки имеет место ярко выраженный прогресс. Эту взаимосвязь рекомендуется иметь в виду тренеру с целью правильного понимания причины роста результатов. Темпы роста спортивных результатов юношей в 17—18 лет зачастую снижаются, что связано с серьезными изменениями в условиях их жизни (окончание школы, поступление на работу, учебу и т. п.).

В возрасте 15—16 лет количество тренировок в неделю может составлять 4—5, общий объем бега в подготовительном периоде — 40—50 км в неделю, а в годичном цикле — до 1500—2000 км и более.

В следующей возрастной группе (17—18 лет) продолжается наращивание объема тренировочной работы. Недельный цикл состоит из 5—6 занятий и более, годовой километраж может достигать и превышать 2500 км. Юношам данного возраста под силу так называемая марафонская тренировка, иначе говоря, систематически проводимый, в частности в подготовительном периоде, бег на дистанции 20—30 км.

Организм юноши в 17—18 лет может воспринимать физические нагрузки, близкие к предельным. Так, например, американец Джим Райан в 18 лет стал рекордсменом мира в беге на одну милю в своей возрастной группе. Этому предшествовали 4 года напряженной тренировочной деятельности с объемом бега в пределах 100—150 км в неделю и высокой интенсивностью тренировочной работы в соревновательном периоде.

Этап спортивного совершенствования готовит юных легкоатлетов к переходу во взрослую возрастную группу с окончательным выбором специализации.

При переходе во взрослую возрастную группу большинство юных бегунов испытывает психологические трудности, особенно юноши-лидеры. Это связано с тем, что отныне их результаты рассматривают с результатами более взрослых и сильных спортсменов. Как правило, должно пройти несколько лет, прежде чем юниор станет в один ряд с ведущими мастерами. Способность стойко переносить поражения, умение анализировать причины своих успехов и неудач, планировать тренировочную работу и выступления в соревнованиях с дальним прицелом и не терять уверенности в перспективе стать бегуном экстракласса и есть залог дальнейших успехов спортсмена.

В 18—20 лет тренировочный процесс в основном заключается в скоростной и силовой подготовке бегуна на средние и длинные дистанции. Главная задача заключается теперь в поддержании достигнутого уровня развития необходимых качеств и в совершенствовании специальной выносливости.

Бег в естественных условиях (кросс) — в лесу, в парке, по полю, по проселочным дорогам является не только превосходным оздоровительным средством, но и средством тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Основным методом кроссовой подготовки для легкоатлетов-школьников является равномерный медленный бег на местности, чередование бега и ходьбы, а в старших классах — кросс с переменной интенсивностью.

В условиях общеобразовательной школы кроссовую подготовку рекомендуется начинать с чередования ходьбы и бега, затем переходить к медленному бегу на заданные расстояния, постепенно увеличивая дистанцию.

Относительно простым методом подготовки к соревнованиям в кроссе является пробегание в равномерном темпе половины, $3/4$, а затем всей дистанции. Скорость бега можно постепенно увеличивать, доводя ее

до соревновательной. Другим методом подготовки является повторное пробегание тех или иных отрезков дистанции. Например, готовясь к кроссу на 1000 м, можно включить в тренировку преодоление отрезков 4—5 X 200 м или 3—4 X 300 м сначала в темпе, который будет равен предполагаемой скорости бега на 1000 м, а затем в темпе, который будет превышать эту скорость. Эффективен в данном случае будет и переменный бег, при котором ускорения чередуются с бегом трусцой или ходьбой.

В условиях ДЮСШ кроссы должны стать важным средством общей физической подготовки для легкоатлетов всех специальностей. Приобретенная посредством кроссов выносливость в равной степени нужна и барьеристу и прыгуну, и метателю. Что же касается юных спортсменов, специализирующихся в беге, то для них кросс является одним из главных средств специальной подготовки, особенно в подготовительном периоде — осенью, зимой и весной. Однако и летом в период соревнований занятия на беговой дорожке стадиона необходимо чередовать с кроссовым бегом на местности, посвящая ему не менее 1—2 тренировок в неделю.

Приступая к кроссовой подготовке, необходимо ознакомить спортсменов с особенностями бега на различной местности. На ровном жестком грунте необходимо добиваться мягкого приземления. Бег по песку, мягкому грунту требует сокращения длины шагов, увеличения их частоты. Небольшие препятствия преодолеваются широким шагом, прыжком.

Поставив перед собой цель, бегун оценивает возможности соперников, учитывает их слабые и сильные стороны и разрабатывает тактику бега.

Преимущество тактики лидирования заключается в том, что спортсмен, бегущий первым, навязывает свой темп остальным участникам. На поворотах ему никто не мешает и он может бежать вплотную к бровке. Когда же нужно начать рывок, лидеру не нужно тратить энергию на обгон.

Недостатки тактики лидирования заключаются в необходимости преодолевать сопротивление ветра (если он есть), незнание намерений соперников, незащищенность в случае внезапного обгона (поскольку лидер не видит соперников позади).

Преимущества тактики преследования заключаются в том, что бежать сзади легче (часть сопротивления воздуха падает на лидера), легче подкладываться под чужой темп, если он не слишком быстрый, чем предлагать собственный, в любой момент можно вырваться вперед, обогнать лидера тогда, когда он не ожидает этого.

Недостатки тактики преследования заключаются в том, что за лидером всегда идет борьба за ближайшие места. В этой борьбе легко попасть в «коробочку», получить травму. Очень часто финишный бросок лидер начинает при входе в последний поворот. Тогда, чтобы обогнать его, спортсмену приходится бежать далеко от бровки, а это значит пробегать лишние метры дистанции.

В беге на 5000 и 10000 м бегун-лидер может использовать тактику изматывающих рывков: победа часто обеспечивается отрывом в несколько десятков метров. Почти на всех бегунов отрыв уже в 10 м действует деморализующим образом.

Насколько выше подготовленность бегуна, настолько разнообразнее его тактика. Однако всякому бегуну необходимо придерживаться некоторых простых правил.

Если соперник сильнее в спринте, то ему следует предложить высокую скорость бега по дистанции, чтобы к моменту финишного броска у него не было достаточно сил.

Если бегун является лидером забега, ему необходимо быть крайне внимательным при входе в поворот. Вначале ему необходимо отойти от бровки, а затем снова приблизиться к ней. Если его обойдут, то ему придется бороться за место уже на повороте. Это всегда труднее.

На психику соперника действует резкий рывок, который позволяет вначале сделать большой отрыв. Необходимо учитывать это обстоятельство и на тренировках делать рывки, а трюке мгновенно реагировать на попытку обхода соперником.

Зачастую преследующие могут попасть в «коробочку». Необходимо научиться выходить из нее в ходе тренировочного процесса и действовать в этой ситуации решительно и энергично. В некоторых случаях удастся оттеснить соперника, который бежит справа, однако в большинстве случаев эффективнее пропустить соперников и произвести обходный маневр.

В большинстве случаев итог соревнования решается на последнем метре, и многие легкоатлеты проигрывали только потому, что заканчивали борьбу на долю секунды раньше, чем следовало. Пока не пройдена финишная черта, сбрасывать напряжение нельзя.

Тренировка в беге на короткие дистанции.

Достижение высоких результатов в беге на короткие дистанции невозможно без достаточной разносторонней и специальной физической подготовленности, особенно без достаточно высокого уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, а также координационных способностей.

Согласно принятому в последнее время делению в многолетней подготовке юных бегунов на короткие дистанции выделяют условно три этапа:

1. этап предварительной подготовки (дети 10—12 лет);
2. этап начальной спортивной специализации (подростки 13—15 лет);
3. этап углубленной спортивной тренировки (юноши и девушки 16 — 17 лет).

В процессе предварительной подготовки юных спринтеров решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- обучение основам техники выполнения широкого комплекса общеразвивающих упражнений;
- воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом вообще и легкой атлетикой в особенности.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, стойки, перевороты и др.);
- упражнения на гимнастических снарядах (подъемы, подтягивания, висы, упоры, махи, качи и др.);
- различные прыжковые упражнения и прыжки;
- различные бросковые упражнения и метания;
- широкий комплекс упражнений скоростно-силового характера;
- пробежки по прямой (в гору, под уклон) с различной скоростью на отрезках 20—60 м;
- различные подвижные игры.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой,
- повторный,
- равномерный,
- круговой
- контрольный.

Необходимо учитывать общие методические положения, свойственные тренировке юных спринтеров на этапе предварительной подготовки.

Упражнения, которые развивают главным образом быстроту движений, требуют большого нервного напряжения. По этой причине комплексы упражнений на быстроту следует включать в начало тренировки, сразу же после разминки (т.е. в то время, когда степень

возбуждения центральной нервной системы оптимальна). После комплексов упражнений, которые развивают быстроту, целесообразно включать в тренировку подвижные игры, которые закрепляют это качество.

Упражнения, которые развивают силу, целесообразнее всего включать во вторую половину тренировки, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности обеспечивающих систем организма — дыхания, кровообращения и др. Как и в предыдущем случае, комплексы силовых упражнений подкрепляются подвижными играми с элементами силовой борьбы.

На этапе начальной спортивной специализации основными задачами в тренировке являются: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде легкой атлетики; обучение технике различных видов легкоатлетических упражнений и многоборная подготовка.

Основные средства тренировки на этом этапе: бег на отрезках до 200-300 м с различной скоростью; подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, перевороты и др.) гимнастические упражнения на снарядах; различные прыжки и прыжковые упражнения; различные бросковые упражнения и метания; специально подготовительные упражнения спринта и барьериста.

Все эти упражнения выполняются с помощью игрового, повторного, равномерного, кругового, контрольного и соревновательного методов тренировки.

Хотя на этом этапе разносторонняя физическая подготовка все еще остается главной задачей тренировки, более существенное место уже отводится специально подготовительным упражнениям. Это обеспечивает единство общей и специальной физической подготовки юных бегунов на короткие дистанции.

На этапе углубленной тренировки решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие; совершенствование скоростно-силовой подготовленности с учетом специализации в спринтерском беге; совершенствование быстроты движений; обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов; постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, специально подготовительные упражнения; различные прыжки и прыжковые упражнения; разнообразные бросковые упражнения и метания; комплексы специальных беговых упражнений, упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и др.); бег с различной скоростью на отрезках 20—400 м; подвижные и спортивные игры; длительный медленный бег (кроссы) до 30—40 мин.

Помимо повторного используется переменный, повторно-переменный, а также круговой, контрольный, соревновательный методы.

В старшем школьном возрасте значительную роль играет специальная тренировка спринтера. Приблизительное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе должно составлять соответственно 45 и 55%.

Уровень общей физической подготовленности на всех этапах подготовки спринтеров увеличивается преимущественно посредством разнообразных гимнастических упражнений без снарядов и на снарядах. При этом особое внимание уделяется развитию тех мышц и мышечных групп, несущих основную физическую нагрузку в беге на короткие дистанции: сгибатели и разгибатели стопы, бедра и туловища.

Общая выносливость является фундаментом работоспособности спринтера. На ее базе намного эффективнее развиваются другие физические качества. Рациональнее всего общую выносливость развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой

скоростью, а также различных подвижных и спортивных игр и других видов спорта (ходьбы на лыжах, плавания).

Силовые качества для юных спринтеров имеют большое значение. Данные качества развиваются в процессе как общефизической, так и специальной подготовки. В настоящее время в практике спортивной тренировки окончательно утвердилось положение о том, что силовые качества спортсменов необходимо развивать исходя из особенностей спринтерского бега. Иначе говоря, силовые качества спринтеров более эффективно совершенствуются в ходе выполнения физических упражнений скоростно-силового характера: различных прыжков и прыжковых упражнений, бега в усложненных условиях (в гору, с отягощением, сопротивлением партнера), бросков набивного мяча различной массы из разных исходных положений, гимнастических и акробатических упражнений.

Во всех случаях не следует забывать, что силовые упражнения необходимо чередовать с физическими упражнениями на растягивание и расслабление.

Быстрота является основным качеством, которое определяет успех в беге на короткие дистанции. Наряду с этим скоростные способности тяжелее других качеств поддаются развитию в ходе тренировочного процесса, поскольку диапазон индивидуального совершенствования данного качества генетически обусловлен. Установлено, что если быстроту движений бегуна на короткие дистанции развивать главным образом с помощью коротких пробежек с околوماксимальной и максимальной скоростью, то довольно скоро такой метод становится малоэффективным и наступает так называемый скоростной барьер. Для развития скоростных способностей необходимы продолжительный период и разнообразие физических упражнений прыжкового и броскового характера, которые проводятся в максимальном темпе, которые имитируют отдельные моменты спринтерского бега (работа рук, бег на месте в упоре и др.), а

также разнообразных подвижных и спортивных игр, которые включают быстрый кратковременный бег, прыжки, метания. С возрастом, повышением стажа регулярных тренировок и ростом спортивного мастерства должна увеличиваться доля специальных средств развития быстроты движений — разнообразных пробежек с предельной и околопредельной скоростью.

Специальная выносливость проявляется в способности спринтера поддерживать высокую скорость бега на протяжении всей дистанции. Развивается данное качество посредством пробежек на отрезках 100—300 м с околопредельной и предельной скоростью. Чтобы сохранить возможность каждый повторный отрезок пробегать с заданной скоростью, необходим достаточный уровень отдыха между пробежками. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости бегунов на короткие дистанции являются переменный и интервальный бег, а также беговая игра («Фартлек») на пересеченной местности.

Зачастую, когда состязаются равные по силам спортсмены, побеждает тот из них, у кого лучше морально-волевая подготовка. Регулярное и неукоснительное выполнение тренировочных планов независимо от погодных и иных условий отлично воспитывает волю спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях приучает спортсменов подавлять чрезмерное волнение, бороться с чувством неуверенности в борьбе с сильным соперником.

Планирование тренировки. В связи с тем, что в последние годы соревнования по легкой атлетике проводятся практически круглогодично, существенно видоизменилось и поэтапное планирование тренировочного процесса.

Подготовительный период тренировки (ноябрь — апрель) принято делить на три взаимосвязанных этапа: осенне-зимний подготовительный

(ноябрь — январь), зимний соревновательный (февраль— март) и весенний подготовительный (март — апрель).

Относительно тренировке спринтеров, которые уже имеют результаты на уровне III—II разрядов, в течение осенне-зимнего подготовительного этапа прежде всего необходимо добиться повышении общей физической подготовленности, совершенствования общей выносливости, улучшения техники бега. Как правило, спринтеры III разряда выполняют на этом этапе 3—4 тренировочных занятия в неделю по 1,5—2 ч каждое, чередуя тренировки в зале (манеже) и на открытом воздухе.

Задача зимнего соревновательного этапа — дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности за счет тренировок и регулярного участия в контрольных прикидках и соревнованиях.

На весеннем подготовительном этапе происходит дальнейшее повышение уровня общей и скоростно-силовой подготовленности, совершенствуется специальная выносливость. В это время постепенно снижается объем общефизической подготовки и увеличивается объем специальных средств тренировки. Постепенно увеличивается скорость пробегания отрезков с низкого старта, что позволяет совершенствовать скоростные способности и технику старта и стартового разгона.

Основными задачами летнего соревновательного периода является совершенствование скоростных способностей, специальной выносливости, техники бега, поддержание на достигнутом уровне общей физической подготовленности и, наконец, непосредственная подготовка к основным соревнованиям, достижение максимально высоких результатов. В этот период несколько снижается объем тренировочных средств и возрастает их интенсивность. Спринтеры низших разрядов даже в летнем соревновательном периоде должны значительное внимание уделять общефизической подготовке, выполняя упражнения с отягощениями, продолжая улучшать кроссовую подготовку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результатом спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования являются своеобразные морфологические и функциональные преобразования во всех системах организма легкоатлета, которые в значительной степени определяют уровень его тренированности, которое, как правило, связывают главным образом с адаптационными изменениями в биологическом плане, проявляющие возможности тех или иных функциональных систем и механизмов, а также уровень физической подготовленности легкоатлета

В ходе изучения методической литературы по теме исследования и рассмотрения теоретических основ спортивной подготовки легкоатлета были рассмотрены:

- Специфика легкой атлетики как вида спорта;
- Общие основы спортивной подготовки легкоатлета;
- Средства и методы спортивной подготовки легкоатлета;
- Виды спортивной подготовки легкоатлета.

В процессе выявления методических основ структуры и содержания спортивной подготовки легкоатлета было выявлено:

- Задачи подготовительного периода и основные принципы подготовки легкоатлетов;
- Организация тренировочного процесса легкоатлетов.

Одно из наиболее важных условий осуществления спортивной подготовки легкоатлета – это ее целесообразное построение на значительных отрезках времени. Поскольку за день, за неделю, за месяц, а порой и за год достаточно затруднительно или вовсе невозможно подготовиться к соревновательной деятельности.

При построении тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки легкоатлета необходимо основываться на специфике вида легкой атлетики и закономерностях спортивной тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура - М.: Академия, 2011, 528 стр.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Под общ. ред. Н.Н. Маликова - М.: Академия, 2009, 528 стр.
3. Биологические и педагогические аспекты выносливости //Матер, всесоюзн. симп. //Теория и практика физической культуры, 1972, № 8, с. 29-33
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 288с.
5. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта - М.: Академия, 2009, 256 стр.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. - Изд. 7-е, доп. и перераб. - М.: Феникс РнД, 2011, 444 стр.
7. Желязков Ц.О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 1997, № 7. – с. 12-14
8. Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, 264с.
9. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТИМФВ для ИФК. - М.: ФиС, 1967, с. 168-236
10. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 1983. – 134 с.
11. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
12. Кукольский Г.М., Врачебное наблюдение за спортсменами, 1975, - 355 с.

13. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002 – с. 35-38
14. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999. – с 48-54
15. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 167 с.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -- М.: ФиС, 1977 – 543 с.
17. Мороз С.Н. Отечественный спорт и олимпийское движение Учебное пособие для учащихся 2-4 классов - М.: Ювента, 2010, 80 стр.
18. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей. - М.: Спорткомитет СССР, 1982, 31 с.
19. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др. Педагогика физической культуры и спорта. Под ред. С.Д. Неверковича - М.: Академия, 2010, 329 стр.
20. Новикова А.Д., Теория и методы физического воспитания – 464 с.
21. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с
22. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм - М.: Советский спорт, 2010, 310 стр.
23. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М.: ФиС, 1969. – с. 147-157
24. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура - М.: Академия, 2011, 174 стр.

25. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.- N 2.- с. 7-9
26. Рунова М.А. Двигательные качества и методика их развития -М.: Физкультура и спорт, 2003. -140с.
27. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Физиология активности Н.А. Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте // ТиПФК. № 11,1996.-С.58-62.
28. Столяров В.И. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений - М.: Анкил, 2009, 256 стр.
29. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов - М.: Советский спорт, 2008, 1103 стр.
30. Харламов Е.В. Быстрота: методика развития и контроля.-Ростов н/Д,2007.-192с.