

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

Подготовка легкоатлета к соревнованиям – это сложный аналитический процесс, где тренировочные объёмы строго подчинены законам физиологии. Главная задача тренера и спортсмена заключается не просто в развитии выносливости или силы, а в грамотном подведении организма к пику формы. Особенности этого периода кроются в тонком балансе между максимальными нагрузками и фазой суперкомпенсации. Рациональное построение тренировочного процесса предполагает его направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей его эффективность; на взаимосвязь между структурами соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена. Лёгкая атлетика не прощает импровизации. Когда на кону стоят доли секунды или сантиметры, обычных регулярных пробежек становится мало. Это полная перестройка режима, менталитета и тренировочного процесса. Постоянно изменяющиеся возможности легкоатлета, колебания его состояния под влиянием разнообразных факторов служат основой для управления процессом спортивной тренировки.

Управление процессом тренировки включает в себя следующие взаимосвязанные элементы:

1. определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей спортсмена;
2. определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей;
3. выбор средств, методов и величин нагрузок;
4. составление общего и индивидуальных планов тренировок;
5. практическое выполнение плана и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий, учёт и корректировка нагрузок.

Для регулирования воздействия нагрузок на организм спортсмена используются основные рычаги управления: изменение числа повторений, длительности и интенсивности упражнения, интервалов отдыха, координационной сложности движений, психической напряжённости. Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех легкоатлетов – групповое или индивидуальное тренировочное занятие. Кроме этого, занятия организуются в виде утренней зарядки, домашних заданий и кроссов, спортивных игр. Одна из важнейших форм – спортивное соревнование. Во всех формах занятий соблюдается основное правило: начинать с малых нагрузок, постепенно увеличивая их до требуемого уровня в основной части и снижая в заключительной части занятия. Структура занятия состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части спортсменов надо организовать

и подготовить к предстоящей деятельности. Для этого используются следующие средства и методы: построение группы, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания тренировки; применение упражнений для повышения эластичности мышц, подвижности суставов, улучшения координации движений. Также подготовительные упражнения используются для развития физических качеств и приобретения требуемых навыков, совершенствования элементов техники видов лёгкой атлетики и психологического настроя. В занятиях с новичками включаются простые общеразвивающие упражнения. По мере роста подготовленности легкоатлетов, упражнения усложняются и переходят в разряд специально-подготовительных. В целом подготовительная часть тренировочного занятия длится 30-40 минут. В основной части занятия главными задачами являются:

1. укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и подготовка учеников к большим нагрузкам;
2. овладение техникой легкоатлетических упражнений, её совершенствование;
3. приобретение тактических умений, морально-волевых качеств, способствующих достижению высоких спортивных результатов в избранном виде лёгкой атлетики.

Основная часть должна начинаться с наиболее сложных заданий, связанных с овладением нового материала большой координационной сложности. Во второй половине целесообразно применять упражнения для развития силы или выносливости, а также для отработки элементов техники. Для того, чтобы занимающиеся приучались проявлять высокую работоспособность при различных состояниях организма, необходимо применять несколько иной порядок построения занятия, когда отдельные двигательные задачи решаются в различных условиях. С этой целью, в основной части занятия несколько раз чередуются специально-подготовительные и основные упражнения. Продолжительность основной части 1-1,5 часа, а в отдельные периоды и больше в зависимости от задач тренировки, уровня подготовленности, применяемых средств и методов предлагаемой нагрузки. В заключительной части решаются задачи, направленные на снижение деятельности органов дыхания и кровообращения до исходного уровня или близкого к нему, расслабления мышц, переход к другой деятельности или отдыху. Кроме этого необходимо подвести итоги, оценить работу каждого ученика и определить содержание домашнего задания. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Поэтому в заключительной части применяют упражнения средней и малой интенсивности, простые по координации и уже известные занимающимся спортсменам. Подбираются легко дозируемые упражнения: медленный бег, ходьба, элементарные движения, упражнения на

расслабление и т.п. Продолжительность заключительной части тренировочного занятия около 15-20 минут. Правильно и интересно проведённое занятие должно вызывать у спортсменов, наряду с определённой усталостью, удовлетворение от проделанной работы, желание заниматься с ещё большей заинтересованностью и целеустремлённостью.

В спортивной подготовке, в повышении мастерства спортсмена важную роль играет участие в соревнованиях. Стремление превзойти свои достижения на соревнованиях, будущие победы - стимул для напряжённых тренировок, воспитания уверенности в себе, воли к победе, других бойцовских качеств, без которых невозможно в полной мере проявление силы, быстроты, выносливости. Подготовка к легкоатлетическим стартам – долгий путь, который требует терпения и уважения к правилам тренировочного процесса. Понимание его основ бережёт от травм и выгорания, превращая рутину в осознанную работу на результат. Вне зависимости от дисциплины – будь то спринт, марафон или прыжки – подготовка к соревнованиям требует системного подхода. Результат на финише складывается из сотен мелочей. Понимание этих особенностей позволит спортсмену выйти на пик формы ровно в тот момент, когда звучит стартовый сигнал.