Курсовая работа

По легкой атлетике

На тему: «СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ»

2009г.

Введение

Целью работы является система подготовки легкоатлетов. Актуальность выбранной темы заключается в том, что подготовка легкоатлета — многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого — обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения предусмотренных планом и программой результатов.

Подготовительный период имеет следующие задачи: повышение общей физической подготовленности; развитие двигательных качеств для избранного вида спорта; овладение техникой; освоение элементов тактики; воспитание морально-волевых качеств; повышение уровня теоретической подготовленности.

Исходя из цели, формируются задачи курсовой работы:

1. Средства и методы подготовки в легкой атлетике;

2. Основные принципы подготовки легкоатлета;

3. Виды подготовки легкоатлеата;

4. Задачи подготовительного периода;

5. Методы предсоревновательной подготовки у бегунов;

6. Методика бега на средние, длинные и короткие дистанции;

7. Организация тренировок;

8. Планирование тренировочных занятий перед соревнованиями.

Источниками информации для решения вышеперечисленных задач являются сборники научных трудов, монографии, периодическая литература.

1. Средства и методы подготовки в легкой атлетике

В процессе многолетних занятий легкоатлет, как и любой другой спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку.

На первом этапе подготовки основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором — наряду с обучением (примерно в равной степени) большое место отводится тренировке, развитию физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе главной задачей становится развитие двигательных качеств.

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета — это различные физические упражнения, вспомогательные — слово и показ. В практике широко используются пять видов упражнений. Основные упражнения — это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет. Подводящие — способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений. Общеразвивающие — посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена. Специальные — упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида легкой атлетики. И, наконец, вспомогательные — не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т. п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки.

В процессе подготовки легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения — последовательность, объем, интенсивность и т.п. — меняется в зависимости от этапа, от того, направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения.

Объяснение сопровождается показом упражнения учителем (тренером) или одним из наиболее подготовленных занимающихся, де­монстрацией наглядных пособий — фотоснимков, кинограмм, рисунков. Полезно использование кинокольцовок и короткометражных фильмов. Причем особый эффект достигается в тех случаях, когда киноматериалы демонстрируют в замедленном темпе, с задержкой ленты в нужных местах, с возвращением и повторным показом отдельных кадров, на которых запечатлены наиболее важные и трудно усвояемые элементы движений.

Определяя, какие средства и методы подготовки надо применить на школьном уроке или секционных занятиях с детьми различного возраста, учитель должен исходить прежде всего из возрастных особенностей своих учеников. Для учащихся младших классов больше подходит метод показа — наглядность. Вот почему от учителя физкультуры требуется умение образцово демонстрировать технику тех или иных видов легкой атлетики, общеразвивающие и специальные упражнения. Для школьников старших классов большое значение приобретает метод объяснения. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ.

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и рас­члененный методы.

Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом. Изучать их по частям (расчлененным методом) просто невозможно. «Беговые» движения рук стоя на месте — это не бег, так же как разбег без отталкивания — не прыжок. Технику метания малого мяча, гранаты, копья и толкания ядра тоже изучают целостным методом. Однако сначала выполняется главная часть перечисленных упражнений — выбрасывание или выталкивание снаряда с места.

Такие сложные в техническом отношении виды легкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются расчлененным методом. Попытаться раскрутить и выпустить молот можно, но новичку сделать это технически правильно невозможно. То же относится и к обучению технике прыжка с шестом, барьерного бега. Обучение по частям широко применяется и в других видах легкой атлетики, но на последующих этапах подготовки.

В тренировке легкоатлета широко используют равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия (урока) и обычно применяется при обучении и тренировке в циклических видах легкой атлетики — ходьбе и беге.

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий. В одних случаях упражнения выполняются легко, без значительных напряжений, в других — с повышенной скоростью, с большим физическим усилием. При этом четкого, строго установленного порядка в чередовании усилий нет.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются интервальным и повторным. Они близки один к другому, но, как правило, на втором и третьем этапах подготовки, особенно при повторном методе, интервалы для отдыха бывают продолжительными, обеспечивающими восстановление сил занимающихся до уровня, близкого к исходному.

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками.

Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы учащихся. На уроках физической культуры учитель, имея дело с большим количеством детей, пользуется преимущественно фронтальным (все одновременно), групповым (последовательно, группами) и поточным (один за другим) методами обучения. Это повышает плотность урока, а следовательно, и его интенсивность. Особенно большую роль играют эти методы на первых этапах обучения. В дальнейшем может применяться и индивидуальный метод, который приобретает особое значение на этапе спортивного совершенствования.

Выбор того или иного метода зависит от характера, содержания урока. Естественно, что при выполнении подводящих упражнений на вводном уроке главным методом будет фронтальный, на уроках, посвященных совершенствованию в тех или иных видах легкой атлетики, — групповой и индивидуальный, а на контрольном уроке — соревновательный метод.

2. Основные принципы подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета — обучение его технике легкоатлетических упражнений и тренировка, как и любой педагогический процесс, строятся на определенных педагогических принципах.

Принцип всесторонности — один из главных. Суть его заключается в сочетании разностороннего физического развития и теоретической, моральной и волевой подготовки, составляющих единый педагогический процесс.

Овладение техникой легкоатлетических упражнений требует определенной физической подготовленности, понимания механизма изучаемых движений, настойчивости и упорства в достижении намеченной цели. По мере усложнения решаемых задач повышаются и требования ко всем сторонам подготовки легкоатлета. Без достаточной силы и быстроты, например, невозможно не только выполнять учебные нормативы в скоростном беге, прыжках и метаниях, но и освоить правильную технику, не говоря уже о достижении высоких результатов. С другой стороны, в практике нередки случаи, когда прекрасно физически подготовленные спортсмены перед соревнованиями и во время их испытывают такое сильное волнение, что это снижает их результаты и ведет порой к неудаче, полному срыву. Это говорит о том, что волевые качества спортсменов должны целенаправленно воспитываться.

Таким образом, все направления, виды подготовки легкоатлета взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны совершенствоваться параллельно (особенно на первых двух этапах).

Принципы систематичности и постепенности. Подготовка легкоатлета осуществляется по определенному плану и программе, предусматривающим постепенное решение учебных, воспитательных и тренировочных задач, с использованием в определенной последовательности необходимых средств и методов на основе дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Подбор и последовательность применения определенных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа подготовки.

Исходя из результатов своих наблюдений и медицинского обследования, преподаватель дает индивидуальные рекомендации по объему и интенсивности нагрузок.

Принцип наглядности. Принцип наглядности требует, чтобы занимающийся видел, как выполняются различные упражнения. В зависимости от условий, в которых проводится учебный урок или тренировочное занятие, используются те или иные средства и методы. Весьма эффективным является наблюдение за тренировкой квалифицированных спортсменов.

Принцип сознательности и активности. Одна из главных задач учителя или тренера — добиться, чтобы его подопечные сознательно и активно участвовали в процессе обучения и тренировки.

Учебно-тренировочный процесс — всегда тяжелый труд. Тем не менее, он может доставлять радость и удовлетворение. Человек, испытывающий интерес к определенному виду труда, может выполнять его более длительное время охотно и менее утомляясь, чем человек равнодушный. По этой причине преподаватель должен постоянно поддерживать интерес учащихся, искать «изюминку» в любом на первый взгляд обычном упражнении и поощрять всякое проявление активности с их стороны. Одно из простейших средств повышения интереса к занятиям — 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.

Занимаясь легкой атлетикой со школьниками, чрезвычайно важно не нарушать принципов доступности, систематичности, постепенности. Стремление иных тренеров ДЮСШ форсировать подготовку юных спортсменов, добиться высоких результатов без создания фундамента общей физической и специальной подготовки в большинстве случаев приводит к нежелательным последствиям, а порой выводит юных спортсменов из строя на продолжительное время.

Какую бы специализацию ни избрал для себя юный спортсмен, он должен быть всесторонне физически развит, обладать крепким здоровьем, иметь высокий уровень развития таких основополагающих физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Это может быть достигнуто лишь путем разносторонней многоборной подготовки, занятиями не только своим, но и другими видами легкой атлетики, а также другими видами спорта, в первую очередь гимнастикой, акробатикой, лыжами, плаванием, спортивными играми.

3 Виды подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета — это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредствен­но обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распре­деление их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилия­ми, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облег­ченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота,— важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднимание небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление — результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета — длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Техническая подготовка

Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

В основе овладения техникой лежит образование сложных условно рефлекторных связей в коре головного мозга, поэтому изучаемые упражнения должны повторяться многократно. По мере повторения участие сознания в действиях обучаемого становится все меньшим и меньшим: образуется так называемый динамический стереотип, при котором происходит почти полная автоматизация движении. Однако сознание присутствует во всех случаях, и его роль особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики. Не случайно в практике спорта широко распространен прием мысленного представления последовательности и характера действий того или иного сложного упражнения до начала его выполнения.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь учителя (тренера).

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге — для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках и метаниях — для определения направления отталкивания спортсмена и угла вылета снаряда. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, а метатель — направить снаряд. В частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п.

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные ус­ловия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу — непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям — кос­венная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие при­водят к неудаче.

Морально-волевая подготовка

С первых же дней обучения и тренировки начинается процесс воспитания спортсменов. Задача учителя (тренера) — создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям советского спорта. Руководителю важно изучить опыт передовых коллективов, знакомить учащихся с основными этапами развития советского спорта, с биографиями выдающихся спортсменов.

Только обладая необходимыми волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, спортсмен может достичь высоких результа­тов. Неожиданное для спортсмена введение дополнительных заданий, постановка сверхтрудных (но посильных) задач, требующих длительной напряженной работы, поможет воспитать у юного легкоатлета трудолюбие, желание как можно лучше и больше заниматься.

Не менее важно воспитывать у будущих легкоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели. При этом цель должна быть четко определена на ближайший и отдаленный периоды. Для того чтобы конечная цель не казалась недосягаемой, перед спортсменами ставят промежуточные задачи (цели), все более усложняя их.

Теоретическая подготовка

Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Тео­ретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература.

Сейчас усилия ученых направлены на то, чтобы обеспечить рост спортивного мастерства не за счет количественных показателей тренировки, но главным образом за счет качества применяемых упражнений, за счет оптимального их воздействия на организм спорт­смена.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, трени­руется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

4 Техника бега на средние и длинные дистанции

Различие в технике бега на средние и длинные дистанции состоит, прежде всего, в изменении интенсивности усилий при отталкивании, а также в большей длине шага на более коротких дистанциях. В беге на средние дистанции длина шага может колебаться от 1 м 80 см до 2 м 20 см, а у бегунов на длинные дистанции она в среднем короче на 20-25 см.

Бег на любую дистанцию можно условно разделить на четыре фазы: старт и стартовый разгон (или стартовое ускорение), бег по дистанции и финиширование.

Старт. В беге на средние дистанции применяют как старт с колодок (особенно бегуны высокого класса), так и высокий старт. В беге на длинные дистанции используют только высокий старт.

По команде «На старт!» бегун занимает свое место у стартовой линии и ставит толчковую ногу (ту, которой он отталкивается прыжках) вперед, другую ногу — на полшага дальше от первой. После команды «Внимание!» бегун несколько сгибается и наклоняется вперед. (Следует иметь в виду, что в беге на 1500, 5000, 10000 м команда «Внимание!» не подается и бегун занимает упомянутое положение сразу после команды «На старт!».) Стартовый разгон в беге на средние дистанции занимает 30—50 м, а на длинные и того меньше. Набрав необходимую скорость, бегун поддерживает ее постоянной. Начинается бег по дистанции.

Бег по дистанции. В беге на средние и длинные дистанции туловище спортсмена занимает почти вертикальное положение (рис. 12). При отталкивании, однако, возможен наклон вперед до 5°. Более сильный наклон вперед затрудняет вынос маховой ноги и сокращает длину шага.

Недопустим наклон назад. При этом сила отталкивания вызывает закручивающее движение тела назад.

Голова бегуна занимает вертикальное положение, взгляд устремлен вперед, мышцы шеи расслаблены.

Таз при отталкивании слегка подается вперед, его нельзя опускать при беге. Во время тренировок эта ошибка устраняется акцентированием движения таза вперед-вверх.

Постановка ноги производится с передней части приземлением на всю стопу. На тренировках нужно добиться того, чтобы следы шиповок шли по прямой линии, без разворота наружу.

При отталкивании нога полностью выпрямляется. Правильный угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет около 50°. В беге на длинные Дистанций он может быть больше.

Быстрый подъем бедра маховой ноги способствует более эффективному отталкиванию. У сильных бегунов маховая нога поднимается довольно высоко, примерно до угла в 45°, однако сознательно акцентировать подъем бедра не следует. Высокий подъем бедра — это естественное движение, признак хорошей подготовленности спортсмена.

В беге на средние и длинные дистанции плечевой пояс бегуна и руки работают не напряженно, в строгом соответствии с движениями ног и туловища, помогая сохранять необходимое равновесие. Следует избегать часто встречающейся ошибки — подъема плеч.

Прохождение поворотов. При прохождении поворотов бегун слегка наклоняется влево (к центру вращения), движения левой руки становятся менее интенсивными, а правой более интенсивными. При входе в поворот малоопытные бегуны часто совершают ошибку — бегут в стороне от бровки, тем самым удлиняют себе путь. Поэтому при входе в вираж необходимо «прижиматься» к бровке, чтобы не пробегать лишнее расстояние.

Финиширование. Бег на средние и длинные дистанции почти всегда заканчивается финишным броском. Длина его может быть различной. В среднем она составляет 150—250 м. Во время финишного рывка техника бега изменяется: наклон туловища вперед увеличивается, движения рук становятся энергичнее, отталкивание и мах свободной ноги — сильнее. Наиболее типичные ошибки при финишировании: запрокидывание головы и туловища назад, разворот стоп наружу. Избежать их можно, только сознательно контролируя себя даже в состоянии утомления.

5. Планирование тренировочных занятий перед соревнованиями

Достижение высоких результатов в любом виде спорта, в том числе и в легкой атлетике, невозможно без четкого планирования учебно-тренировочного процесса. В основе планирования лежат тренировочные циклы, по которым проводится работа по овладению техническим мастерством, повышению физических и волевых качеств занимающихся. Циклы по времени могут быть различными. Квалифицированные спортсмены, как правило, планируют свою подготовку на четырехлетие — от спартакиады до спартакиады, от одних Олимпийских игр до других, а затем на год, тренировочный период, месяц и неделю.

По сравнению со взрослыми, высококвалифицированными спортсменами планирование тренировочного процесса юных спортсменов имеет свои особенности. Они касаются как перспективного планирования, так и периодизации тренировочного процесса внутри годичного цикла тренировки.

Многолетняя тренировка юных легкоатлетов может быть спланирована на весь период пребывания в ДЮСШ — от момента поступления (10—12 лет) до выпуска из школы (18 лет), т. е. на 6—8 лет. Эти годы, в свою очередь, делятся на более короткие (1—2) периоды подготовки, в течение которых последовательно решаются задачи, определяемые программой и анатомо-физиологическими и психологическими особенностями данного возраста. Такой подход необходим в выборе основных средств и методов тренировки юных легкоатлетов.

В отличие от планирования тренировки взрослых и квалифицированных легкоатлетов годичный цикл тренировки учащихся обще­образовательных школ, особенно юных новичков, не может иметь четкого деления на периоды. Главная задача тренировки в юношеском возрасте — создание прочной базы общефизической подготовленности — решается в течение всего тренировочного года, незави­симо от того, подготовительный это период или соревновательный. В этой связи изменяются роль и значение соревнований для юных легкоатлетов. Если для взрослых спортсменов соревнования круглогодично являются одним из важнейших тренировочных методов, то для юных легкоатлетов соревнования служат лишь вспомогательным методом тренировки. Периодизация годичной тренировки юных легкоатлетов во многом обусловлена периодизацией учебного года в общеобразовательной школе. Создание общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля позволяет сочетать общеобразовательные задачи с задачами спортивного совершенствования школьников.

Основная единица планирования тренировочного процесса — малый тренировочный цикл (микроцикл). Микроцикл, как правило, рассчитан на неделю, но может быть составлен на 5, на 10 дней.

Для спортсменов младших разрядов микроцикл содержит 3—4 занятия в неделю общей длительностью 6—8 ч. Спортсмены высших разрядов тренируются 5—7 раз в неделю, и нагрузка соответственно увеличивается до 10—12 ч. Спортсмены международного класса тренируются ежедневно, а иногда даже 3 раза в день, затрачивая при этом до 20 ч в неделю.

Эффективность тренировочных занятий в значительной степени зависит от того, в какой последовательности и как часто применяются упражнения для развития тех или иных качеств. Каждый вид занятий имеет свои особенности. Например, доказано, что такие качества, как быстрота, общая выносливость, гибкость, сила мелких мышц и техника выполнения не очень сложных упражнений, наилучшим образом совершенствуется при выполнении соответствующих упражнений на каждом занятии (ежедневно). Упражнения, развивающие силу крупных мышечных групп и прыгучесть, целесообразно включать в занятия через день, чередуя их с упражнениями другой направленности. Точно так же, через 1—2 занятия, рекомендуется развивать и специальную выносливость.

Если определенное качество (например, гибкость или сила) уже развито в достаточной мере и перед занимающимся стоит задача лишь поддерживать его на нужном уровне, то количество целенаправленных занятий, объем тренировочной работы и интенсивность нагрузок могут быть уменьшены. Обычно для поддержания уже развитых качеств требуется выделить не более двух занятий в неделю.

Направленность тренировки определяет интенсивность и объем работы. В зависимости от этих компонентов тренировочное занятие или его часть может проводиться с максимальной, большой, средней или малой нагрузкой.

Важно обеспечить в одном микроцикле правильное чередование высокой нагрузки (по интенсивности) с умеренной и малой нагрузкой.

Перспективный план составляется на основе тех задач, которые стоят перед легкоатлетом на определенный период времени с учетом уровня его подготовленности. Перспективный план охватывает не только задачи совершенствования спортсмена в основном виде, но и в смежных (сопутствующих) видах, тесню связанных с основным. Так, например, прыгуну в длину нужно планировать не только результаты в прыжке, но и в спринте (с ходу), поскольку быстрота — важнейшее для него качество. Так как результаты в основном виде зависят от многообразия выполняемых упражнений, следует планировать и улучшение результатов в определенных видах ОФП и СФП.

В перспективном плане отражается распределение средств подготовки легкоатлета и приводится объем тренировочной работы по го­дам. При этом, как правило, объем и интенсивность тренировочной работы год от года повышаются.

Годичный план. Тренировка легкоатлета должна быть круглогодичной. При этом год делится обычно на три периода: подготови­тельный (ноябрь — апрель) — 6 месяцев, соревновательный (май — сентябрь) —5 месяцев и переходный (октябрь) — I месяц. Подготовительный период, в свою очередь, делится на три этапа: осенне-зимний (ноябрь — январь) —3 месяца, зимний соревновательный (февраль) — I месяц и весенний подготовительный (март — апрель) — 2 месяца. Соревновательный период делится на ранний соревновательный период (май) и период основных соревнований (июнь — сентябрь).

Такое планирование дает возможность уделить достаточное внимание физической и технической подготовке и применяется тогда, когда зимой нет важных соревнований. Так же планируются занятия для новичков и легкоатлетов младших разрядов.

В левой нижней части схемы записывают упражнения, включаемые в отдельные занятия. Дозировку упражнений указывают в правой нижней части (в столбцах) в виде дроби, числитель которой представляет интенсивность упражнений (скорость выполнения, масса отягощений, преодолеваемая высота и т. д.), а знаменатель — объем тренировочной нагрузки (продолжительность ее, количество повторений и т. д.). Рядом с запланированной обязательно ставят фактически выполненную нагрузку, которая по разным причинам может отличаться от запланированной.

Список литературы

1. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Богатырев Е. Легенды и были о «королеве». - М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. М.: Финансы и статистика, 1993.

4. Гойхман П., Трофимов О. Легкая атлетика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1972.

5. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1991.

6. Егер К, Оельшлегель Г. Юным спортсменам о тренировке. — М.: Физкультура и спорт, 1975.

8. Кузнецов В. Бег, прыжки, метания. — М.: Физкультура и спорт, 1964.

9. Легкая атлетика для юношей: Сборник статей / Под ред. П. Лимаря. - М.: Физкультура и спорт, 1984.