МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРЕВОЛОЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ПЕРЕВОЛОЦКОО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Лёгкая атлетика с методикой преподавания

Тема: Подготовка легкоатлета к соревнованиям

Подготовил

Саликов А.В.

План

[1. Особенность построения предсоревновательного этапа подготовки легкоатлетов](#_Toc255322177)

[2. Основные правила подготовки легкоатлета к соревнованиям](#_Toc255322178)

[3. Рациональное распределение тренировочных нагрузок перед соревнованиями](#_Toc255322179)

[Список литературы](#_Toc255322180)

## 1. Особенность построения предсоревновательного этапа подготовки легкоатлетов

В спортивной подготовке, в повышении мастерства спортсмена важную роль играет участие в соревнованиях. Стремление превысить свои достижения на соревнованиях - могучий стимул для напряженных тренировок, для воспитания уверенности в себе, воли к победе, других бойцовских качеств, без которых немыслимо в полной мере проявление силы, быстроты, выносливости.

В течение соревновательного периода спортсмены массовых разрядов должны выступать в 8-15 соревнованиях. В их число входят как официальные соревнования различного масштаба (районные, городские, региональные и др.), так и неофициальные, организованные внутри секции или коллектива физкультуры (прикидки, тестирования и пр.). В любых соревнованиях спортсмен должен бороться до конца, стремиться к победе и достижению своего наилучшего результата, только на соревнованиях спортсмен мужает и крепнет, приобретает опыт, проявляет свои волевые качества в полном объеме.

Легкоатлеты высших разрядов участвуют в соревнованиях главным образом по своей специальности и редко в других видах легкой атлетики. Недостаточно подготовленные спортсмены и особенно начинающие легкоатлеты должны состязаться в разных видах. Например, метатели должны соревноваться и в спринтерском беге, и в прыжках, и в многоборьях. Это важно для создания на ранней стадии тренировочного процесса хорошей разносторонней базы, что впоследствии скажется на эффективности совершенствования техники в своем виде.

Предсоревновательный этап подготовки легкоатлетов длится обычно 4 - 6 недель и строится на основе повторения соревновательного микроцикла, составленного по дням и часам непосредственного участия в соревнованиях. Поэтому надо заранее изучить программу соревнований, выяснить, сколько раз придется стартовать, в какие дни и часы. В связи с этим следует приспособить режим дня (подъем, время приема пищи, тренировок, учебы и работы и др.) к срокам стартов.

Соревновательный микроцикл тренировки строится таким образом, чтобы в нем были лишь два наибольших подъема нагрузки. Они должны совпадать с предполагаемыми днями соревнований (обычно суббота и воскресенье) и серединой недели (вторник). Накануне дня соревнований в таком построении (в пятницу) проводится обычная разминка или легкая тренировка. Перед этим (четверг) - день отдыха. Во вторник и среду - тренировка, в понедельник - день отдыха.

Если соревнования проводятся только в воскресенье, то соответственно разминку следует перенести на субботу, дни отдыха - на пятницу и вторник, а дни тренировок - на среду и четверг. Подобным образом следует изменять микроцикл, если соревнования назначены на другие дни недели.

Выбрав виды легкой атлетики, в которых необходимо стартовать в субботу и воскресенье, следует определить характер тренировки во вторник и среду. Бегуну на средние и длинные дистанции надо во второй день микроцикла (вторник) пробежать повторно или переменно отрезки короче соревновательной дистанции, но несколько быстрее, чем предполагается в соревновании. На следующий, третий день следует пробежать длинный кросс в спокойном темпе, на пятый день микроцикла - снова кросс, но теперь вдвое короче. Шестой и седьмой дни микроцикла - соревнования. Если предстоит стартовать на нескольких дистанциях, то лучше в субботу выступить на короткой дистанции, а в воскресенье - на более длинной.

Спринтерам и барьеристам надо помнить: а) с предельной скоростью следует бежать лишь на соревнованиях; б) остальные дни необходимо бегать свободно, с интенсивностью 85 - 95% от максимальной; в) в других видах легкой атлетики следует выступать после стартов на своих дистанциях.

Прыгуны и метатели после основных соревнований в субботу могут стартовать в воскресенье в спринте и других видах легкой атлетики. Если же им предстоит выступить в седьмой день микроцикла, то накануне, вместо участия в соревнованиях, лучше провести облегченную тренировку, используя специальные упражнения, не проявляя максимальной силы и быстроты.

Во второй (первый) день микроцикла прыгуны и метатели должны включать больше прыжковых и специальных упражнений для поддержания и развития силы мышц, проявляя максимум усилий. В третий день микроцикла этой группе легкоатлетов нужно обратить особое внимание на технику движений, а в конце занятия провести легкий кросс в парке или в лесу.

Недельный микроцикл предсоревновательного этапа подготовки легкоатлета может повторяться в течение всего соревновательного периода несколько раз, но при этом должна быть обеспечена волнообразность нагрузок. Для этого после 1-2-недельных микроциклов с повышенными нагрузками должен следовать один микроцикл с облегченными нагрузками и выступлением на соревнованиях без предельных усилий (для накопления опыта).

Для восстановления сил и возможностей в конце этапа следует включать 2 - 3 дня активного отдыха. Для этого же следует применять самые различные средства восстановления: массаж и самомассаж, сауна и баня с паром, плавание в бассейне и реке, аутогенная тренировка и т.п.

Таким образом, в течение 1-2 недель к организму следует предъявлять повышенные требования, а в последующую неделю нужно обеспечить восстановление функциональных возможностей, не прерывая тренировку, а лишь уменьшая объем тренировочных нагрузок. Такое построение предсоревновательной подготовки представляет собой волнообразное распределение средств и методов, объема и интенсивности нагрузок как внутри недельного микроцикла, так и между микроциклами. Так, например, шестинедельная предсоревновательная подготовка строится на основе "двойной волны". Все недельные микроциклы должны строиться одинаково и моделировать соревновательный микроцикл. Но тренировочная нагрузка, достаточно высокая в первую неделю, еще больше возрастает в течение второй и значительно уменьшается в течение третьей недели. Прикидки или участие в соревнованиях проводятся только в конце третьей недели. Подобным образом строится и вторая "волна", которая у бегунов на средние дистанции может быть выше первой. В этом случае значительно увеличиваются требования к организму за счет работы при недостаточном восстановлении в течение второй и пятой недели, что позволит создать более высокий уровень работоспособности в течение третьей и шестой недели.

Для спринтеров, барьеристов, прыгунов и метателей подход должен быть несколько иным. Они должны вести тренировку с обычной нагрузкой, полностью восстанавливаясь в дни с уменьшенной нагрузкой. В течение третьей и шестой недели облегченный режим тренировки поможет полностью восстановиться, накопить первичную энергию и успешно подготовиться к старту.

Если в соревновательной неделе предстоит стартовать несколько раз, то соответственно эти старты по дням и часам надо смоделировать в недельном микроцикле так, чтобы тренировки с большими и предельными нагрузками приходились на эти дни. Свободные дни между стартами следует посвящать облегченной тренировке или активному отдыху. Такой же подход должен быть накануне дней с наибольшей тренировочной нагрузкой и на другой день после них.

Помимо методических путей к успеху на состязаниях (о чем шла речь выше) следует обратить внимание и на психологическую сторону подготовки спортсмена к состязаниям. Для этого нужно в первую очередь научиться использовать на главных соревнованиях сезона огромный запас потенциальных сил, скрытую энергию, которые не проявляются в обычных условиях. Простого желания здесь недостаточно. Необходимо, чтобы возникающий в условиях состязаний эмоциональный подъем, намного усиливающий работоспособность прежде всего центральной нервной системы, придавал спортсмену дополнительные силы, делал его более быстрым, выносливым, сильным и ловким. Сильные эмоции, вызванные острыми ситуациями (опасность, гнев, ярость, решительность и др.) могут заставить человека творить чудеса. Поэтому, выходя на старт, каждый должен знать, что он располагает значительно большими возможностями для победы, нежели привык думать, и должен уметь использовать эти возможности в полном объеме.

Психологическая устойчивость спортсмена и его готовность к показу максимального результата напрямую связаны с уверенностью в своих силах. Это очень важно в предстартовые часы и в соревнованиях, когда высокое чувство ответственности не должно задолго до старта вызывать сильного нервного возбуждения, расходования психической энергии.

Только трезвый расчет и хладнокровие помогут провести последние дни и часы перед стартом без лишних волнений, а это дает возможность проявить себя с наибольшим успехом в соревновании. Но никогда не следует позволять перерасти своей уверенности в самоуверенность. Это часто приводит к тому, что спортсмены высокого класса неожиданно проигрывают слабым соперникам.

Однако нельзя рассчитывать на "механическое" воздействие соревновательных эмоций. Чтобы проявить скрытые резервы, надо сознательно концентрировать свои мысли на стремлении к победе. Для того чтобы поддержать, казалось бы, непосильный темп бега, следует внушать себе: "Выдержу. Чувствую себя хорошо. Сумею ускорить бег". Но стоит сомневаться, думая: "Устал. Тяжело. Не выдержу". Результат таких отрицательно направленных мыслей - поражение, которое наступит незамедлительно.

Высокая личная ответственность за спортивный результат помогает раскрыть потенциальные возможности при условии направленности ваших мыслей на победу, на успех. Только победа, только высокий результат! Ни тени сомнения на пути к ним! Всегда следует помнить, что даже самые грозные соперники - такие же люди и мало чем отличаются по своим физическим возможностям от своих конкурентов.

Уверенность в победе, в превышении личного рекорда рождается в значительной мере в результате самовнушения, но не следует настраиваться на победу только для личной славы. Для великих усилий нужна великая цель. Поэтому желание показать высокий результат следует связать с высокой моральной целью - победить для команды, клуба, общества, города, страны.

## 2. Основные правила подготовки легкоатлета к соревнованиям

В период непосредственной подготовки к соревнованиям и во время участия в них нужно соблюдать определенные правила.

В последние дни перед соревнованиями нельзя нарушать привычного образа жизни, особенно режима дня; не менять привычное питание, при этом рекомендуется меньше есть. Нельзя отдыхать больше, чем обычно - это ведет к вялости, исчезновению аппетита. Спать ложиться нужно как обычно, не раньше и не позже.

Перед соревнованиями следует заранее и подробно ознакомиться со стадионом, дорожками, секторами, инвентарем. Заранее отрепетировать разминку в предназначенном месте, маршрут к месту старта. Застраховать себя от опоздания на регистрацию.

Не следует допускать сильного возбуждения накануне соревнований, можно "перегореть" и не показать хороший результат. Почувствовав большое волнение, необходимо умерить его легкой тренировочной работой. За 24 ч до старта обязательно провести разминку.

До своего старта лучше не наблюдать за соревнованием, так как сопереживание за свою команду может усилить возбуждение, а вместе с ним и нервное утомление.

До выезда на соревнования необходимо проверить свою форму (особенно прочность шнурков, резинок, пуговиц и т.д.), инвентарь.

Выезжая на соревнования, нужно в своем дневнике ознакомиться с анализом предыдущих стартов: о предстартовом состоянии, об особенностях поведения в состязании, о деталях техники, которым надо уделить особое внимание и т.д.

Составить карточку-памятку, в которой кратко записаны план действий, важнейшие напоминания перед стартом и во время соревнований. Надежда должна быть только на себя. Исключены подсказки со стороны тренера или своих товарищей.

В последние дни перед соревнованием можно думать о чем угодно, только не о самом соревновании (занятие какой-либо работой, чтение, просмотр кино - и видеофильмов и т.п.). Но во время предстартовой разминки необходимо сосредоточить все свои мысли только на предстоящем выступлении. Необходимо избегать всякого рода разговоров о возможных результатах, победителях,, и пр. Это может отрицательно повлиять на итоги выступления.

К месту старта следует приезжать за 1-1,5 ч. Без спешки переодеться и спокойно провести разминку, закончив ее незадолго до вызова к месту соревнований. Содержание разминки должно быть таким, как и на тренировке, без включения новых упражнений.

После разминки нужно разметить разбег, опробовать снаряд, сделать пробные попытки, пробежки и окончательно подготовиться к старту, заранее определив, сколько времени будет на это отведено.

Пробные попытки не следует выполнять с максимальными усилиями. Из-за большого эмоционального подъема можно не заметить, как в пробных попытках был израсходован весь запас нервной энергии, поэтому в соревнованиях показанные результаты хуже.

Разминку следует делать в тренировочном костюме. До старта и между попытками нужно оставаться в нем все время. Это даст возможность сохранять тепло и предостеречь партнера от травм.

Во время соревнований никогда не следует падать духом. Надо всегда быть готовым к упорной борьбе, стремиться показать высокие результаты. Пока соревнования не окончились, успех вначале - это еще не победа, и самоуспокоенность может привести к поражению. Пример для подражания - наши олимпийцы, с их волей к победе, стремлением достичь намеченной цели, несмотря ни на какие трудности.

В случае неудачи не следует расстраиваться, поддаваться мрачному настроению. Надо оставаться оптимистом и верить в то, что еще будет время показать более высокие результаты. А во время соревнования не стоит делиться своими переживаниями с товарищами, не действовать на них отрицательно. Оптимизм и воодушевление очень важны для победы.

Если между стартами поставлен свободный день, то рекомендуется воспользоваться им, проведя легкую тренировку (пассивный отдых может снизить работоспособность следующего стартового дня).

Непосредственно после соревнований необходимо провести медленный бег в течение 5 - 15 мин, с последующей ходьбой в прогулочном темпе и упражнениями на расслабление при глубоком дыхании.

В последующие 1-2 дня после соревнований тренировка должна носить восстановительный характер, снять нервное напряжение, поднять настроение, улучшить функциональное состояние. Для этого будут полезны средства ОФП: спортивные или подвижные игры, кроссовый бег, плавание, гребля, катание на лыжах, коньках и др. Широко используйте другие средства восстановления: сауну, баню, массаж, вибромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические препараты и др. Очень важно создать условия для полноценного сна: привычный режим, самовнушение, спокойная обстановка, удобная постель.

Не тренироваться и не участвовать в соревнованиях при отклонении в состоянии здоровья, возобновлять тренировки только по разрешению врача.

## 3. Рациональное распределение тренировочных нагрузок перед соревнованиями

Все легкоатлеты должны моделировать, или, как говорят, "проигрывать", в тренировке возможные нагрузки и ситуации предстоящего состязания. При этом, конечно, надо учитывать особенности спортсмена и вида легкой атлетики, следует строго придерживаться в предсоревновательном микроцикле требуемого распорядка жизни и других требований предстоящих состязаний, а повторяя эти микроциклы, можно создать привычность на основе образования условно-рефлекторных связей. Опыт показывает, что в результате повторения сходных по режиму циклов можно достичь максимальной работоспособности именно в тот день и час недели, в который спортсмен будет участвовать в соревновании. В результате этого у спортсмена образуется мощная психологическая и функциональная настройка на высокий результат в определенное время. В таблице 1 приводится количество соревнований, в которых необходимо выступать в течение года квалифицированным легкоатлетам различных специализаций.

Таблица 1.



В спортивной практике довольно широко распространены два подхода в использовании соревнований в целях повышения тренированности. Одни легкоатлеты строят свою подготовку, широко применяя серию предварительных стартов в избранном виде легкой атлетики, до участия в главных соревнованиях, другие готовятся к наиболее ответственным стартам, соревнуясь очень мало.

Тренировка в соревновательном периоде при втором подходе строится с более выраженной установкой не только на поддержание, но и на дальнейшее развитие специфических качеств атлета.

Кроме этого существует смешанный вариант построения структуры годичного цикла тренировки, когда легкоатлеты чередуют участие в серии соревнований с дальнейшей тщательной подготовкой к ответственным состязаниям без частых стартов.

Рассмотрим варианты структур соревновательного периода.

*Первый вариант -* с более частыми стартами - используется в подготовке опытных спортсменов, имеющих стабильную технику. Особенно часто эта структура может быть использована в соревновательном периоде на этапах, свободных от кульминационных соревнований, какими для членов национальной команды являются Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы, этапы Гран-при.

*Второй вариант* может быть использован в тренировке сравнительно молодых атлетов, у которых незаурядные физические данные сочетаются с недостатками в технике движений. Активная соревновательная деятельность для таких спортсменов может оказаться вредной, способствующей закреплению характерных ошибок в движениях, которые, как известно, легко проявляются в экстремальных условиях состязаний.

Таким образом, не следует заявлять спортсмена для участия в официальных соревнованиях, если он по своим текущим физическим, волевым, техническим или тактическим возможностям не способен к решению стоящих перед ним задач. Между тем важно всегда учитывать, что даже самая рациональная тренировка не может заменить соревнований. Без оптимальной соревновательной практики атлет не способен прогрессировать.

*Третий вариант* может быть использован в сезоне с особо важными соревнованиями. В этом варианте мезоциклы с еженедельными стартами перемежаются с двумя-тремя микроциклами, в которых не планируется соревновательная деятельность. Такой вариант могут использовать высококвалифицированные атлеты, для которых затруднен отбор в команду. Их более подготовленные противники могут позволить себе сосредоточиться на подготовке к главному старту, а отбор пройти без целенаправленной тренировки, так сказать "по ходу".

## Список литературы

1. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. - Харків: "ОВС", 2001. - 112 с.
4. Легкая атлетика / А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.
5. Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.
6. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 464 с.
7. Легкая атлетика в школе / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М., 1993.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М., 1997.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев, 1999.
10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев, 1984.