

«Развитие выносливости у легкоатлетов»

Легкая атлетика – королева спорта, имеющая тысячелетнюю историю и огромную популярность во всем мире. Титул «самого быстрого человека планеты» присуждается бегуну на дистанции 100м.

В течение 26 лет я работаю в сфере физической культуры и спорта: 13 лет работал учителем физкультуры в общеобразовательной школе с.Бердигестях Горного района Республики Саха (Якутия) и 13й год работаю тренером-преподавателем в МБУ ДО «ДЮСШ им. А.А.Агеева» МР Горный улус Республики Саха (Якутия). Являясь чемпионом Игр Манчаары в РС(Я) 1990г, 3 призером Игр Манчаары РС(Я) на дистанции 10000м, многократным чемпионом и рекордсменом на бегу 1000, 3000, 5000, 10000м Горного улуса, чемпионом среди ССУЗ РС(Я), дипломированным специалистом высшей категории по физической культуре и спорту, тренером-преподавателем легкой атлетики хочу поделиться опытом учебно-тренировочного процесса подготовки легкоатлетов, главной задачей которого является развитие выносливости.

Легкая атлетика относится к циклическому виду спорта, поэтому основное внимание уделяется на развитие выносливости у легкоатлетов, которое считается основным физическим качеством легкоатлета. Все остальные качества относятся к дополнительным, но тесно связанным с основным.

Свои учебно-тренировочные занятия я провожу согласно своей рабочей программе. Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, и методов подготовки.

2. Целевая направленность спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы со своими воспитанниками в своей практике я считаю:

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- периодически проходить медицинский осмотр;
- педагогическое наблюдение, анализ;
- анализ протоколов соревнований;
- развитие общей выносливости, с последующим переходом на средства развития специальной выносливости;
- применение возрастных объемов повторных, относительно непродолжительных нагрузок, повышающихся интенсивности;

-комплексное, поэтапное развитие качеств, путем применения сначала скоростных и кратковременных скоростно-силовых упражнений, а затем упражнений повышающих общую, а позже специальную выносливость;

В зависимости от этапа подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

1. на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к занятиям;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- воспитание моральных и волевых качеств спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

2. на этапе углубленной тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;

3. на этапе спортивного совершенствования:

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Спортивная тренировка включает в себя:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- теоретическую подготовку;
- приобретение навыков самоконтроля;
- воспитательную работу.

Практика показала, что воспитывать общую выносливость в циклических видах спорта можно начинать с 6 – 8 лет. В начале своей работы с детьми в основном я использую игровой метод обучения, состоящий из естественных видов двигательных действий: бега, прыжков, бросков, которые выполняются в разнообразных. При помощи игр и эстафет воспитываются морально-волевые качества, развиваются скоростно-силовые качества и выносливость.

Задача тренера заключается в умелом направлении и регулировании физических напряжений.

Известно, что только метод многократных повторений упражнений в любом виде спорта является залогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства. Но нередко такие повторы теряют интерес у

спортсменов. Однако стоит тренеру изменить их форму, затеять соревнования на быстроту, точность и ловкость, провести игру или эстафету, как спортсмены с новыми силами начинают тренировку с желанием и интересом. Нужно отметить, что применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов (подготовительном, соревновательном и переходном), но объем игрового материала и его характер значительно изменяются в связи с поставленными задачами на каждом этапе тренировки. В ходе включаемых в тренировку игр вырабатывается и особое психологическое соответствие партнеров по коллективу, наличие которого необходимо в условиях командных и лично-командных соревнований.

Отбор в подготовительную группу ДЮСШ должны основываться на специальных требованиях к желающим заниматься легкой атлетикой.

Знакомясь с автобиографическими данными, тренер должен учитывать предшествующий объем физической нагрузки учеников, антропометрические показатели. Для выявления функциональной подготовленности учеников можно рекомендовать провести испытания в кроссовом беге от 500 м до 1 км. Десять прыжков на одной и другой ноге создаст представление о силовой выносливости мышц ног.

Естественно, наряду с преимущественным воспитанием выносливости, определенное место в подготовке спортсменов отводится и другим качествам. Воспитание быстроты и специфической силовой выносливости также важно для легкоатлета. Но, работая над быстротой, необходимо понять, что не нужно затрачивать слишком много времени на достижение абсолютной быстроты движений, главное внимание нужно обратить на овладение основными техническими движениями при беге, ходьбе, во время всевозможных игр.

Таким образом, тренировка легкоатлета должна ставить задачу всестороннего физического развития занимающихся, но уже в раннем

возрасте предусматривать развитие определенных качеств выносливости и силы.

В заключении хочу сказать, если тренер будет подходить к своей работе ответственно за здоровье будущего спортсмена, грамотно и творчески, будут расти результаты, будет и взаимное удовлетворение тренера и легкоатлетов от проделанной работы.

Владимир Васильевич Петров,

тренер-преподаватель по легкой атлетике

