



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный аграрный университет»**

Кафедра физвоспитания и спорта

**Средства и методы спортивной
тренировки легкоатлета**

**Оренбург
Издательский центр ОГАУ
2012**

УДК 796.42 (0.76)
С 75

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом Оренбургского государственного аграрного университета (председатель совета – профессор В.В. Каракулев).

Рассмотрено и рекомендовано к изданию методической комиссией экономического факультета 28 сентября 2012 г., протокол № 1.

СОСТАВИТЕЛИ:

Яковлев А.П., старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта
Хабаров В.В., преподаватель кафедры физвоспитания и спорта
Сапожников В.В., старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта

С 75 Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета: методическое пособие [Электронный ресурс] / Составители: А.П. Яковлев, В.В. Хабаров, В.В. Сапожников. – Электронные данные (0,8 Мб). – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2012. – 13 с. – Системн. требования: РС не ниже класса Pentium II; 512 Mb RAM; Windows 98/XP/Vista; Adobe Acrobat Reader 7.0 и выше. – № свидетельства о регистрации электронного учебного пособия 6437-э.

Методическое пособие предназначено для тренеров и преподавателей университета.

УДК 796.42 (0.76)

Подписано к использованию 01.10.2012. Заказ 6437-э.
Издательский центр ОГАУ. 460014, г. Оренбург, ул. Челюскинцев, 18.
Тел.: (3532) 77-61-43

© ФГБОУ ВПО Оренбургский ГАУ, 2012
© Издательский центр ОГАУ, 2012

Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета

Средство — это конкретное содержание действия спортсмена, а *метод* — это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются *физические упражнения*, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К *общеподготовительным упражнениям* относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена — это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом — это упражнения

глобального воздействия. Например, в метании молота к упражнениям локального воздействия можно отнести упражнения, повторяющие отдельные элементы броска, а к упражнениям глобального воздействия — метания облегченных или утяжеленных снарядов с одного, двух и более поворотов.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных Действий, являющихся предметом спортивной специализации и Выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров — это бег на короткие Дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п.

Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

- преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и т. п.;
- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято

Условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К *словесным методам* относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом.

Кроме этого следует широко использовать наглядные пособия:

- учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, кинограммы, макеты спортплощадок;
- простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;
- сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют *методы разучивания движений в целом и по частям*. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и

по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. *Подводящие упражнения* применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д.

В *имитационных упражнениях* сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями. Например, в тренировке метателя в качестве имитационного упражнения используется выполнение целостного действия перед зеркалом без выпуска снаряда, акцентируя внимание на отдельные элементы движения, контролируя их точность.

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий). *Непрерывный метод* характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. *Интервальный метод* предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный

(интервальный) Или избирательный (преимущественный) характер. *При обобщенном воздействии* осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень Подготовленности спортсмена, а *при избирательном* — преимущественное развитие отдельных качеств. *При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей.*

В качестве других самостоятельных методов следует выделить Игровой и соревновательный. *Игровой метод* предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки легкоатлета.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Основные средства и методы, применяемые в тренировке легкоатлета, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Основные средства и методы тренировки легкоатлетов
(по Н. Г. Озолину)**

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражне- ния	Содержание метода
1	Равномер- ный	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов 2. Поддержание уров- ня общей выносливо- сти и активный отдых у всех легкоатлетов	1. Бег 2. Ходьба на лыжах Бег	Прохождение дистан- ции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжи- тельность. То же, но по пересеченной местности (кросс) Прохождение дистан- ции на местности в относительно равно- мерном темпе

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражне- ния	Содержание метода
		3. Построение специального фундамента у средневики и стайеров	Бег Специальные упражнения	Бег на дистанции на местности в равномерном темпе Непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
2	«Фартлек»	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов 2. Построение специального фундамента у средневики и стайеров	Ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения	Передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность
3	Интервальный	1. Воспитание специальной выносливости у средневики и стайеров 2. Построение специального фундамента и поддержание его уровня у средневики и стайеров	Бег Бег	Непрерывное чередование бега высокой и малой интенсивности Чередование бега повышенной и малой интенсивности
4	Переменный	1. Воспитание специальной выносливости у спринтеров и средневики 2. Воспитание специальной выносливости у средневики и стайеров	Бег Бег	Чередование бега с ускорениями средней (50—60 м) и максимальной интенсивности (50—60 м) с короткими замедлениями (50—60 м) Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями бега

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражне- ния	Содержание метода
5	Темповый	1. Воспитание специальной выносливости у средневики и стайеров	Бег	Передвижение с заданной скоростью на дистанцию: а) меньшую, чем основная; б) равную ей; в) большую, чем основная
6	Повторный	1. Повышение специальной подготовленности у спринтеров, прыгунов, метателей, многоборцев 2. Воспитание специальной выносливости у средневики и стайеров 3. То же и поддержание уровня специального фундамента	Спринт, прыжки, метания, специальные упражнения Бег Бег	Повторное выполнение тренировочной работы: а) в облегченных условиях; б) в затрудненных условиях Бег на дистанции короче соревновательной Бег на дистанции, равной соревновательной и превышающей ее
7	«До отказа»	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов	Специальные упражнения, в том числе с отягощениями	Безостановочное выполнение тренировочной работы до появления усталости, нарушающей правильность движений
8	Контрольный	Повышение специальной выносливости у бегунов на 400 м и более длинные дистанции	Бег	Прохождение: а) неполной дистанции; б) несколько превышающей основную
9	Соревновательный	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов	Бег, прыжки, метания, ходьба, специальные упражнения	Выполнение избранного вида легкой атлетики с возможно высоким результатом. Выполнение специальных упражнений. Выполнение упражнений ОФП

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражне- ния	Содержание метода
10	Поточный	ОФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие физические упражнения	Поочередное выполнение упражнений группой занимающихся
11	Одновременный	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой
12	Круговой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Выполнение комплекса упражнений, чередуя каждое из них с ходьбой или бегом (один круг)
13	Игровой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения 2. Виды легкой атлетики 3. Спортивные и подвижные игры	Выполнение упражнений в виде игры

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия, на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность реше-

ния нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно Действует несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой — способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.). В каждом отдельном случае выбор метода и средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом занимающихся, условиями и другими факторами. Поэтому для занятий легкоатлетов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег реки или моря, холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

Список литературы

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М., 1985.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с.
3. Легкая атлетика/А. Н.Макаров, В.З.Сириш, В.П.Теннов. — М., 1987.
4. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М., 1989.
5. 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.
6. Легкая атлетика в школе / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колосницкий. — М., 1993.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. — М., 1997.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.
9. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев, 1984.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997.