

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Шадринский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

**ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14 – 15 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО -
ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

Выпускная квалификационная работа
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)
квалификация – бакалавр

вид – выпускная квалификационная работа опытно-практического характера

формат – исследовательская работа

Исполнитель:

Назимова Анна Николаевна
студентка 471 группы
очная форма обучения

Нормоконтролер

Власов Николай Владимирович
оригинальность 52%

Руководитель ВКР:

доцент
Власов Николай Владимирович

Рецензент:

Доцент
Теплоухов Алексей Петрович

Шадринск-2018

Содержание

Введение	3
Глава 1. Анализ современного состояния технико-тактической подготовки в системе подготовки легкоатлетов	
1.1. Роль и место технико-тактической подготовки в системе подготовки легкоатлета.....	6
1.2. Средства и методы в технико-тактической подготовке спортсменов-легкоатлетов	14
Глава 2. Особенности технико – тактической подготовки в легкой атлетике	
2.1. Анатомо-физиологическое влияние организма на занятия легкой атлетикой в 14 – 15 лет	27
2.2. Техничко – тактические действия в легкой атлетике.....	35
Заключение	40
Список использованных источников	42

Введение

Актуальность данной темы связана с тем, что в настоящее время лёгкая атлетика стала массовым видом спорта. Благодаря высокой эффективности в разнообразных упражнениях и широким возможностям для регулировки нагрузки при занятиях. Ходьба, бег, прыжки, метания способствуют воспитанию силы, выносливости и быстроте. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма. Занятия по лёгкой атлетике проводятся на открытом воздухе – отсюда высокоэффективно оздоровительное влияние упражнений на организм человека. Так же занятия лёгкой атлетикой имеют воспитательное значение. Формируется характер, привычки к здоровому образу жизни. Лёгкая атлетика положительно влияет на здоровье и физическое развитие занимающихся.

Спортивная тренировка – это педагогический процесс, который предусматривает улучшение всесторонней физической подготовки занимающихся, развивает у них важные физические и морально-волевые качества, спортсмены овладевают рациональной спортивной техникой и на этой основе достигают высоких спортивно-технических результатов.

В настоящее время тренеры располагают богатым арсеналом упражнений, позволяющие раскрыть процессы, которые происходят в организме легкоатлета при развитии специальной и общей подготовки легкоатлета, тактической и технической подготовки, того или другого средства и метода тренировки, открывают дальнейшие перспективы совершенствования для методики спортивной тренировки. При этом крайне важно правильно распорядиться имеющимся материалом, целенаправленно и методически обоснованно составить тот или иной комплекс упражнений.

Технико-тактическая подготовка юных легкоатлетов имеет основное значение тренировочного процесса.

Стоит задуматься над тем, как необходимо наиболее правильно чередовать тренировочные нагрузки и средства в многолетней подготовке легкоатлетов.

Опыт показывает, что высокие спортивные результаты добиваются только систематической и многолетней подготовки с юных лет.

У легкоатлетов тренировка представляет собой многолетний и непрерывный процесс, который основан на закономерностях развития организма юношей и девушек.

Уровень подготовленности у легкоатлетов обеспечен внедрением результатов в практике и изучением теории, наиболее эффективны педагогические воздействия, такие как: средства, методы, целесообразные объёмы тренировочных нагрузок и рациональная структура.

Выявленное противоречие позволило сформулировать **проблему исследования**: какова методика обучения технико-тактической подготовки.

Выявленное противоречие и проблема исследования определила тему курсовой работы: «Технико – тактическая подготовка легкоатлетов 14 – 15 лет в условиях ДЮСШ»

Цель исследования: рассмотреть методику технико-тактической подготовки легкоатлетов 14 – 15 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс занимающихся легкоатлетов 14 – 15 лет.

Предмет исследования: методика технико-тактической подготовки спортсменов в лёгкой атлетике.

Объект, предмет и цель обусловили выбор **задач** исследования:

1. Определить место технико - тактической подготовки в системе подготовки легкоатлета.
2. Рассмотреть средства и методы в технике - тактической подготовки спортсменов легкоатлетов.
3. Рассмотреть анатомо-физиологическое влияние организма на занятия легкой атлетикой в 14 – 15 лет.

4. Изучить технико - тактические действия в лёгкой атлетике.

Работа выполнена на основе **методов** анализа методической литературы, обобщения, анализа и систематизации теоретико-методического материала.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 40 источников. Текст работы изложен на 46 страницах.

Библиотека ШГУ

Глава 1. Анализ современного состояния технико-тактической подготовки в системе подготовки легкоатлетов

1.1. Роль и место технико-тактической подготовки в системе подготовки легкоатлетов

Технико-тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Ей принадлежит центральное место в учебно-тренировочном процессе.

Обоснованные и целесообразные движения, способствующие высоким достижениям в спорте, является – совершенная техника.

Овладевая совершенной техникой можно достигнуть лучших результатов. Она более эффективна для выполнений упражнений. При этом важно учесть все индивидуальные особенности занимающегося, а так же условия, в которых он выполняет движение.

Считают, что спортивная техника – это умение проявлять свои волевые и мышечные усилия, быстрое выполнение двигательных действий, расслабление мышц и обоснованная форма всех движений. Высокая техника должна строиться в первую очередь на физической подготовке легкоатлета. Спортсмену необходимо владеть такими качествами как: быстрота, гибкость, ловкость, выносливость и сила [20, с. 108].

Существуют условия для овладения техникой:

- 1) спортсмен сознательно относится к тренировочным занятиям,
- 2) осмысленно выполняет каждое движение.

Спортсмен, занимающийся техническими видами легкой атлетики должен осознать рациональность использованной им техники. Не должен бездумно копировать движения и слушать чужие советы. [8, с. 95].

Так же не стоит понимать в узком смысле закрепление и совершенствование двигательного навыка, а так же применять его

одномоментно. Совершенствовать технику спортсмен продолжает на протяжении всей своей спортивной деятельности. Тренеру же необходимо задуматься о том, как совершенствовать элементы техники и устранить технические ошибки, даже если воспитанник показывает высокий результат.

Спортсмен эффективнее совершенствует свою технику, если у него имеется богатый запас двигательных навыков. В процессе создания запаса двигательных навыков необходимо руководствоваться широким применением общих и специальных подводящих упражнений. Стоит учесть связь между развитием физических качеств и совершенствования техники [1, с. 57].

Изучая и совершенствуя технику, спортсмен должен оценить правильность движений и устранить ошибку при её выявлении. При выполнении упражнений, необходимо анализировать правильность их выполнений. Контролировать элементы техники можно перед зеркалом.

Существуют средства контроля движений, которые определяют ошибки в технике, связанные со способностью проявлять большие усилия, которые направлены на быстрый рост результатов в беге, броске, прыжках и т.д. с разным характером выполнения упражнений.

Средства контроля:

- многократные просмотры киноколецовок,
- записи видеоманитофона,
- ознакомление с показателями срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений.

Спидография, ритмозапись, хронография, динамография и другие методы измерения могут оказать помощь при определении недочетов техники движений.

Легкоатлетам необходимо постоянно совершенствовать свою технику, для того, чтобы добиться рациональных движений, экономизации и повышения максимальных функциональных возможностей. Изучение, совершенствование и закрепление техники происходит на тренировочных

занятиях. Необходимо помнить о том, что технике стоит уделять больше времени и помнить о том, что эффект в технических видах легкой атлетики будет лучше, если занятия по технике будут проводиться для выработка качественного скачка [18, с. 73].

В процесс обучения техники следует включать методы, которые указаны в таблице 1. 1. 1.

Таблица 1.1.1.

Основные методы обучения

Название метода	Содержание	Основное назначение
Повторный метод	Многократное выполнение упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит полное восстановление работоспособности. Повторный метод используется в циклических и ациклических упражнениях.	1. Повышение специальной подготовленности для скоростно-силовой работы. 2. Воспитание специальной выносливости.
Равномерный метод	Физические упражнения выполняются непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов. 2. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых у всех легкоатлетов.
Переменный метод	Последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Воспитание специальной выносливости в работе

	<p>скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений.</p>	<p>большой и умеренной мощности.</p>
Игровой метод	<p>Основу данного метода составляет сюжетно организованная двигательная деятельность, в основу которой положен свободный выбор способов достижения цели и получаемое человеком удовлетворение.</p>	<p>ОФП и СПФ для всех спортсменов.</p>
Круговой метод	<p>Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией».</p>	<p>ОФП и СПФ для всех спортсменов.</p>
Соревновательный метод	<p>Способ выполнения упражнений в форме соревнований.</p> <p>Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков.</p>	<p>Общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха.</p>

В содержание тренировки по лёгкой атлетике входят несколько сторон подготовки: физическая, психическая, тактическая, техническая и теоретическая. Все стороны между собой связаны и не могут проявляться по отдельности, как на тренировке, так и на соревнованиях. С помощью такого комплекса подготовки можно добиться хороших результатов в спорте.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи:

- 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности [27, с. 106].

На сегодняшний день подготовка легкоатлетов основывается на построении различных высокоинтенсивных средствах спортивной тренировки, которые требуют значительных психоэмоциональных и функциональных перегрузок. Процесс тренировки спортсмена-легкоатлета должен соответствовать высокому уровню методики и организации системы подготовки.

Спортивная подготовка является определённой системой закономерностей, которые связаны между собой компонентами (рис. 1.1.).

На схеме показано, как в системе спортивной подготовки поставленные цели направлены на достижения.

На ней указаны три взаимосвязанные и обусловленные направления, основные принципы подготовки легкоатлетов [23, с. 9].

Спортсмен, который хочет достичь высокого уровня в спорте, должен быть физически подготовлен и психически устойчив. Уровнем тренированности спортсмена являются функциональные возможности организма, общая и специфическая работоспособность.

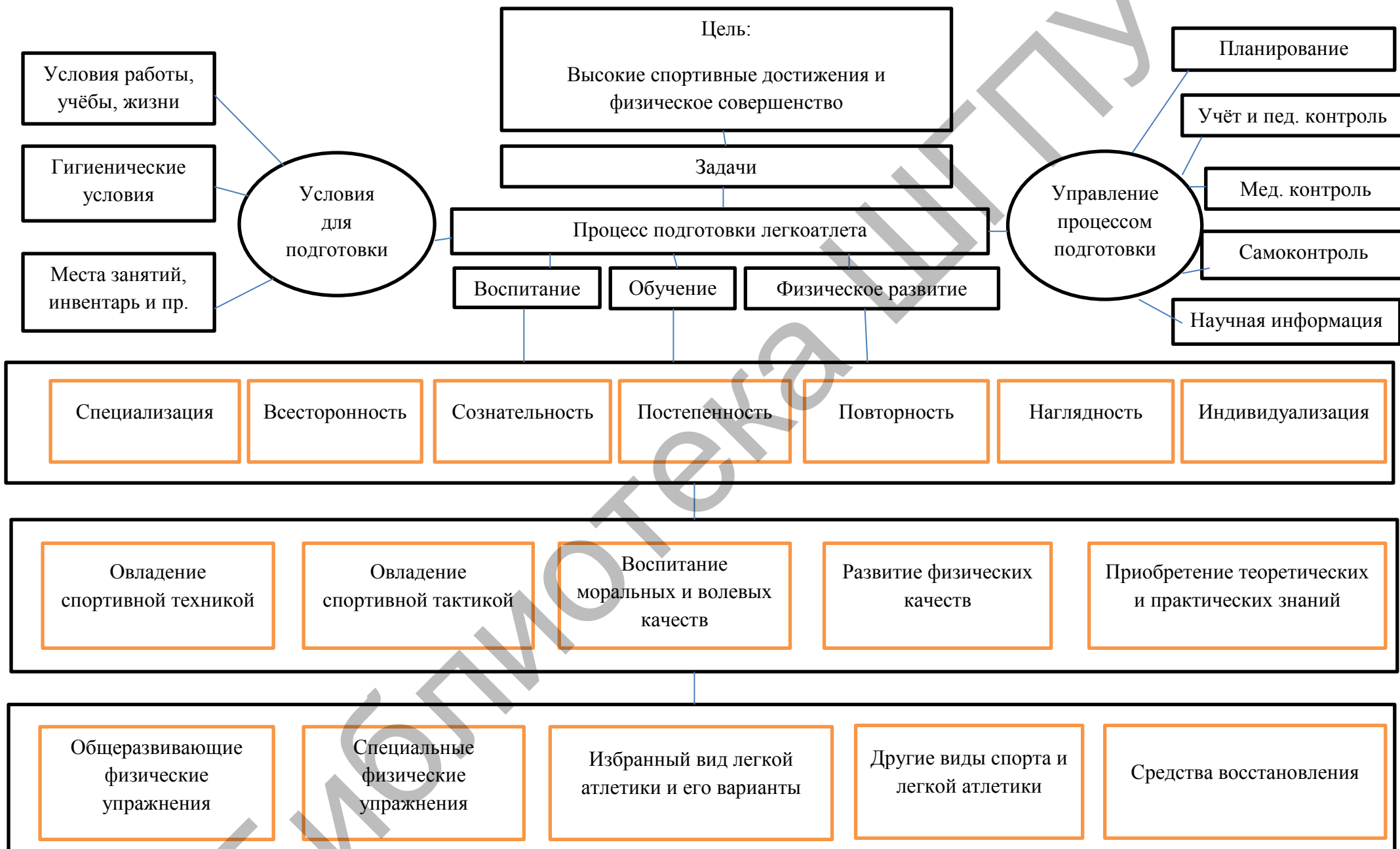
На данный момент в системе легкой атлетики существует особенность, которая требует от спортсменов-легкоатлетов: высокий уровень физической подготовки и поддержания состояния здоровья на высоком уровне. С целью противодействия организма негативным факторам окружающей среды, отказ от употребления спиртных напитков, никотина и многих других вредных веществ, которые могут оказать неблагоприятное воздействие на организм легкоатлета [15, с. 79].

Главной основой тренировочного процесса является грамотный подбор методов и средств спортивной тренировки, которые помогают достигать высокого уровня спортивного мастерства, также использование средств, восстанавливающие работоспособность легкоатлета, т.к. пренебрежение данными средствами ведет к значительному снижению спортивных результатов, переутомлению и психоэмоциональному срыву.

Нетрадиционная система при занятиях физическими упражнениями, средствами психофизической тренировки является восстановительным средством для легкоатлета.

Средства, которые могут влиять на психосферу легкоатлетов:

- водные процедуры, массаж;
- посещение сауны, бани;
- питание;
- применение фармакологических средств [10, с. 98].



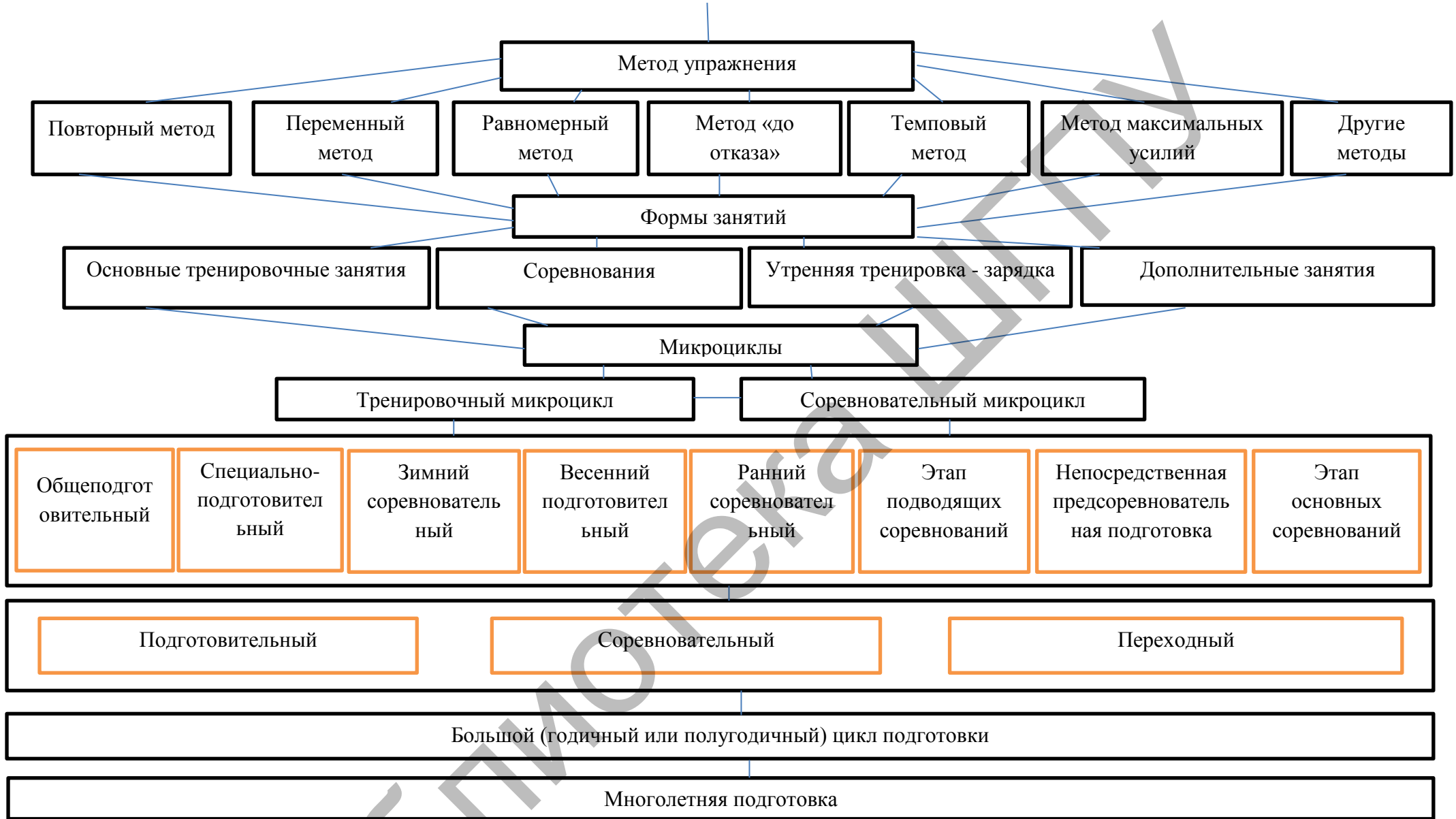


Рис. 1.1. Структура частей системы спортивной подготовки

1.2. Особенности средств и методов в технико-тактической подготовке спортсменов-легкоатлетов

Организация работы легкоатлета является основой подготовки, которая ориентирована на воспитание и развитие двигательных качеств занимающегося.

В легкой атлетике высоких спортивных результатов могут добиться, только те, кто всесторонне физически развит.

Физическая подготовка — это такой вид подготовки, который направлен на развитие двигательных качеств занимающегося: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости, и на укрепление здоровья, важных органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка существует двух видов: общая и специальная [32, с. 19].

Л. С. Хоменков пишет: «Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее развитие и укрепление организма легкоатлета: развитие в той или иной мере всей двигательной мускулатуры, укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправления дефектов телосложения и осанки» [27, с. 35].

Упражнения для спортсменов подбираются с учётом выбранного вида легкой атлетики. Например, объём ОФП у бегунов меньше, чем у метателей.

Специальная физическая подготовка (СФП) спортсмена-легкоатлета должна быть направлена на приобретение двигательных навыков, которые могут обеспечить овладение техникой и улучшить. Подготовка состоит из упражнений, которые схожи по характеру, амплитуде движений, величине мышечных усилий и нагрузке на сердечнососудистую систему. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, которые включают в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки [19, с. 167].

Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Это, прежде всего работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки.

При применении разнообразных упражнений и других видов спорта в качестве средств физической подготовки, необходимо точно знать, для каких конкретных задач они используются. Непродуманный выбор упражнений может дать отрицательный эффект [29, с. 70].

Поэтому, спортсмену и тренеру необходимо научиться использовать весь богатый арсенал средств тренировок, их объем и интенсивность. На первый план тренировочного процесса выступает вариативность. Тренировочное занятие необходимо построить так, чтобы интенсивность, большой объем работы и нервная система не истощала организм спортсмена-легкоатлета.

Спортсмен не сможет выдержать тренировку на необходимом уровне, если тренировочный процесс построен на одном варианте и одних и тех же

средствах, а также, если тренировка проходит не эмоционально и неинтересно. На практике и теории видно, что спортсмен, который выполняет однообразную работу, – задерживается в росте физических качеств, также нарушаются двигательные навыки и приходит перетренированность.

Средствами применяемые непрерывное варьирование создаётся условие, которое исключает переутомление спортсмена-легкоатлета, в организме восстановительные процессы активизируются, и легкоатлет может прогрессировать.

Л. С. Хоменков считает, что: «Вариативность должна иметь место в тренировочном занятии, недельном цикле, месячном плане, а также в соревнованиях, разных по своим масштабам, задачам и характеру проведения. Однако надо помнить, что при решении различных задач и использовании разных средств и методов увеличение объема и интенсивности не одинаково» (табл. 1.2.1.) [27, с. 12].

Таблица 1.2.1.

Задачи подготовки и примерный уровень тренировочной нагрузки

№ п/п	Задачи подготовки	Примерный уровень тренировочной нагрузки				
		в целом	по объёму	по интенсивности	по координационной сложности	по психической напряжённости
1	Укрепление органов и систем, улучшение функциональных возможностей организма, повышение общей физической подготовленности	Средний, большой	Средний, большой, максимальный	Малый, средний	Малый, средний	Малый
2	Построение специального функционального «фундамента» применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики	Средний, большой	Средний, большой, максимальный	Средний	Малый, средний, большой	Малый, средний
3	Достижение наибольших функциональных	Большой, максимальный	Средний, большой,	Средний, большой,	Малый, средний, большой,	Средний, большой,

	возможностей организма посредством гиперкомпенсации (восстановления функциональных возможностей с превышением уровня, имеющегося до нагрузки)		максимальный	максимальный	максимальный	максимальный
4	Закрепление и поддержание функциональных возможностей, а также морфологических и биохимических изменений на достигнутом уровне	Средний, большой	Большой, максимальный	Средний, большой	Малый, средний, большой	Малый, средний
5	Приобретение двигательных умений и навык технике и тактике	Малый, средний	Средний, большой	Средний, большой, максимальный	Малый, средний, большой, максимальный	Малый, средний, большой, максимальный
6	Закрепление двигательных навыков в спортивной технике	Большой, максимальный	Малый, средний	Большой, максимальный	Большой, максимальный	Малый, средний, большой.

	и тактике					Максимальный
7	Обеспечение более активного восстановления после физически упражнений, тренировочного занятия, соревнования (активный отдых)	Малый, средний	Средний, большой	Малый	Малый	Малый
8	Обеспечение активного отдыха центральной нервной системы путём переключения на другие упражнения	Средний, большой	Малый, средний	Средний, большой	Средний, большой	Малый, средний

Обоснованные и целесообразные движения, способствующие высоким достижениям в спорте, является – совершенная техника. Совершенной техникой в легкой атлетике необходимо владеть для того, чтобы достичь лучшего результата. Овладевая совершенной техникой можно достигнуть лучших результатов. Она более эффективна для выполнений упражнений. При этом важно учесть все индивидуальные особенности занимающегося, а так же условия, в которых он выполняет движение.

Н. Д. Иванов пишет, что: «При технической подготовке юных спортсменов с целью обучения легкоатлетическим упражнениям и их последующего совершенствования применяются следующие группы упражнений» (Рис. 1. 2.) [13, с. 83].



Рис. 1. 2. Средства технической подготовки.

Обучение технике будет эффективнее, если спортсменам-легкоатлетам включить в программу основные упражнения в определённой последовательности (табл. 1.2.2.) [21, с. 86].

Таблица 1.2.2.

Ходьба	Бег	Прыжки	Метания
Спортивная ходьба	Бег на средние дистанции	Прыжки в высоту с разбега	Метание малого мяча
	Бег на короткие дистанции	Прыжки в длину с разбега	Метание гранаты
	Эстафетный бег на короткие дистанции	Тройной прыжок с разбега	Толкание ядра
	Барьерный бег	Прыжок с шестом	Метание копья Метание диска Метание молота

Л. С. Хоменков считает, что: «Спортивная тактика — искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей спортсмена для победы» [27, с. 60].

Тактика необходима во всех технических видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником, например — это прыжки и метания. Тактическое искусство даёт возможность спортсмену-легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

В тактической подготовке являются следующие задачи:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение средств, форм, способов и видов тактики в своем виде;

- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование приемов, элементов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, соревнованиях, прикидках («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их физической, тактической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

При помощи этих задач тренеру и спортсмену нужно разработать план тактических действий к предстоящим соревнованиям, а после следует провести анализ эффективности тактики и сделать выводы на будущее.

Повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое — главное средство обучения тактики.

Развитие волевых и физических качеств, совершенствование техники — тесно связано с тактическим мастерством. Иногда, перед попыткой осуществления задуманной тактической комбинации, спортсмену следует сначала повысить свои функциональные возможности и техническое мастерство [26, с. 73].

Важную значимость в подготовке легкоатлетов представляет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка включает в себя следующие задачи:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики [14, с. 132].

При теоретической подготовке большое внимание уделяется методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Большое значение для легкоатлетов знание средств и методов развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации. А так же умение воспитывать в себе волевые и моральные качества; осуществлять знакомство с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимание роли спортивных соревнований, знание правил участия в них и особенностей, непосредственных к ним подготовок; умение анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярное заполнение дневника самоконтроля и тренировок.

Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором [34, с. 59].

На сегодняшний день в спорте добивается высоких результатов только тот легкоатлет, который постоянно следит за достижениями, пополняет свои знания, осознанно тренируется, анализирует любые, даже не большие изменения в своей технической и функциональной подготовленности.

В тренировочном процессе бывают как неожиданные взлеты, так и совершенно непредсказуемые падения и неудачи. Порой спортивные достижения стабилизируются, и проходит длительное время, прежде чем легкоатлет восполнит свои силы и накопит знания для новых достижений. Легкоатлету очень важно знать теорию спортивной подготовки. Спортсмен обретает самостоятельность тогда, когда знает, происхождение процессов под влиянием физических упражнений. Путь к высокому движению спортивного мастерства лежит через тесное сотрудничество с врачом и тренером [38, с. 169].

При участии в крупных соревнованиях с высокой конкуренцией, где легкоатлеты находятся на одинаковом уровне технической и физической

подготовленности, следуют одинаковой тактике, зачастую одерживают победу те спортсмены, у которых наиболее высокий уровень развития волевых, моральных и специальных психических качеств. Существует большое количество примеров в спортивной практике, когда лидеры не попадали в финалы из-за срывов психологического характера, и наоборот, спортсмены, которые не входили в фавориты сезона, благодаря волевой мобилизации смогли одержать победу на высококвалифицированных соревнованиях [12, с. 59].

Комплексное проявление самых различных качеств проявляется в высоком уровне волевой, моральной и специальной психологической подготовленности. Причиной поражения спортсмена может стать недостаточное развитие хотя бы одного из вышеперечисленных качеств. Поэтому в воспитании легкоатлета на всех этапах его совершенствования большую роль играет психологическая подготовка.

Психологическая подготовка бывает:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

Это деление условно, потому что в реальной действительности общее время учебно-тренировочного процесса чередуется с состязаниями и задачами общей психологической подготовки, которые решаются в условиях соревновательной деятельности [26, с. 189].

Общая психологическая подготовка, ежедневно проводится в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Она способствует развитию у спортсмена таких психических качеств, которые помогают успешно овладеть спортивным мастерством.

К этим качествам относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, которая побуждает спортсмена тренироваться регулярно и принимать участие в соревнованиях;
- создание представлений о психике и качествах, которые необходимы в спортивном совершенствовании и успешном выступлении;

- формирование качеств характера и свойств нервной системы, которые способствуют эмоциональной стабильности при интенсивных нагрузках;
- развитие процессов, которые необходимы при овладении техникой и тактикой;
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения динамики и координации движений [11, с. 167].

В любом техническом виде легкой атлетики спортсмену необходимо уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, и иметь способность «переключаться». Здесь необходимо выработать навык «выключаться» из борьбы в нужный момент, дать нервной системе покой, обеспечить кратковременный, но в то же время полный физиологический и психологический отдых. Вместе с тем, спортсмену необходимо научиться перестраиваться от расслабленного состояния к быстрому включению в борьбу. Перед самым выступлением на соревнованиях, легкоатлет должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Умение управлять своими эмоциями достигается систематическим участием в соревнованиях разного уровня, а так же упорной работой над собой. Спортсмена-легкоатлета необходимо постоянно учить анализировать действия свои и соперника, правильные и ошибочные действия спортсмен должен четко, обдумывать возможные пути совершенствования тактики и техники [5, с. 39].

Резюмируя выше изложенное, мы пришли к следующим выводам.

Легкая атлетика занимает существенное место в физическом воспитании юношей и девушек.

Технико-тактическая подготовка юных легкоатлетов имеет основное значение тренировочного процесса.

В содержание тренировки по лёгкой атлетике входят несколько сторон подготовки: физическая, психическая, тактическая, техническая и теоретическая. Все стороны между собой связаны и не могут проявляться по отдельности, как на тренировке, так и на соревнованиях. С помощью такого комплекса подготовки можно добиться хороших результатов в спорте.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи:

- 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Глава 2. Особенности технико – тактической подготовки в легкой атлетике

2.1 Анатомо-физиологическое влияние организма на занятия легкой атлетикой в 14 – 15 лет

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики проводится с учётом индивидуальных особенностей спортсмена.

Чтобы руководить тренировкой, необходимо овладеть педагогическим мастерством, предполагающим знание методики, возрастных и половых особенностей занимающихся, всестороннее изучение каждого из них.

Помимо того, для правильного построения тренировки важное значение имеет врачебный контроль, своевременно определяющий состояние здоровья и изменения в работоспособности занимающихся.

Тренер и врач должны строить тренировочный процесс с учетом возрастных особенностей каждого занимающегося. Потому что подростковый период имеет особенности в органах, функциях систем и в строении организма в целом, которые изменяются в связи с физической нагрузкой. [39, с. 165].

Во время роста организма у спортсмена осуществляются изменения в функциональных системах. Темп роста у девочек приходится на 11-12 лет, а у мальчиков - в 13-14 лет. Мышечная масса у девочек возрастает в возрасте 13 лет, а у мальчиков в 14 лет. А мышечно-связочный аппарат высоко развивается к 14-15 годам [36, с. 69].

С 13 происходит увеличение мышечной массы. Её доля начинает возрастать в общей массе тела, и уже к 15 годам она составляет примерно 33%. У спортсменов подросткового возраста наблюдается значительное изменение сил мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах, преимущественно, увеличивается сухожильная часть, а мышечная часть растет в меньшей мере. По этой причине происходит снижение сократительной способности мышц, но увеличивает их выносливость. Сила

возрастает благодаря увеличению мышечных волокон. Увеличивается количество мышечных веретен, особенно в тех местах мышечного волокна, где испытывают наибольшее растяжение. Благодаря этому быстрота реакции сокращения мышц повышается. Прирост массы тела и силы мышц у девочек вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно подвести итог, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения упражнений на силу мальчикам и девочкам. При дозировании нагрузки нужно учитывать то, что девочки вдвое отстают в приростах силовых показателей от мальчиков, что им тяжелее выполнить упражнения, которые связаны с преодолением собственной массы тела, в висах и упорах [3, с. 125].

Вместе с увеличением мышечной массы интенсивно нарастает мышечная сила. В процессы роста и развития вносит коррективы половое созревание, происходит активация деятельности половых и эндокринных желез. Занимающийся чаще подвергается срывам и заболеваниям, это связано с тем, что в функциональном отношении организм ещё не устоялся.

В показателях выносливости между девочками и мальчиками существует различие, мальчики продолжают прогрессировать. При переходе от среднего к старшему возрасту у девочек замедляется рост показателей выносливости, а так же возможны случаи остановки или даже ухудшения. Это можно обосновать периодом полового созревания [9, с. 89].

К возрасту 14-15 лет завершается формирование двигательного анализатора. При развитии опорно-двигательного аппарата происходят изменения в двигательных качествах мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Развитие этих качеств осуществляется не равномерно. В первую очередь формируются навыки ловкости и быстроты движений.

Быстрота определяется тремя показателями:

- 1) время двигательной реакции,
- 2) скорость одиночного движения,
- 3) частота движения [22, с. 48].

Отмечается, что у девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра растет до 11-12 лет, а позже снижаются до уровня ребенка 7 лет. До 17 лет растёт выносливость мышц спины. В этот возраст благоприятно развивать координацию и ловкость.

До 16 лет развивается точность воспроизведения мышечных волокон и может достигать максимума. К 15 годам улучшается способность занимающихся поддерживать постоянную скорость в сложно координированных упражнениях. Чтобы улучшить координацию движений необходимо обратить внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному, и наоборот. В этом возрасте необходимо научить расслаблять мышцы. Гендерные различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12-13 лет. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13-14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения.

Гибкость у девочек больше развита, чем у мальчиков, в связи с этим оценочные нормативы у девочек выше [24, с. 167].

Период полового созревания – один из главных этапов роста и развития организма человека. Особенностью данного периода является неравномерность развития органов. Выявляется несоответствие роста сердца и роста организма. Происходит совершенствование функции сердца. Повышается его работоспособность путем достижения функциональных возможностей сердца взрослого человека [16, с. 48].

Необходимо учитывать возрастные физические и психические и индивидуальные особенности спортсмена. Завершение полового созревания приходится на возраст 15-16 лет. Нарастает мышечная масса, увеличивается мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация

движений. У мальчиков этого возраста увеличивается рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По определенным показателям юноши значительно опережают девушек: происходит интенсивное укрепление связок, сухожилий и мышц. Масса мышц увеличивается по отношению к массе тела. Продолжается развитие скелетных мышц и суставно-связочного аппарата.

У девушек в работе необходимо учитывать характер и периодичность функциональных изменений, происходящие у них в период менструальных циклов, сопровождающихся перестройкой важных систем организма, которые могут оказать воздействие на работоспособность и общее состояние. В зависимости от самочувствия легкоатлетов в менструальном цикле тренировочные занятия могут прекращаться. Если же менструальный цикл переносится благоприятно, то тренировки проводятся, но с меньшей нагрузкой: интервалы отдыха увеличиваются, интенсивность снижается.

Е. А. Лосин пишет: «Следует помнить. Что чрезмерные нагрузки при выполнении прыжковых упражнений могут привести к нежелательным изменениям в опорно-двигательном аппарате, например к уплощению свода стопы.

Сила же мышц, показатели функций дыхания, кровообращения в этот период у девочек немного меньше, чем у мальчиков, поэтому нагрузка в беге и в силовых упражнениях должна быть несколько уменьшена» [13, с. 96].

Поэтому, в работе с девушками тренировочную нагрузку нужно планировать на тот период цикла, когда организм легкоатлетов готов к её выполнению [2, с. 179].

Возможность тренироваться или участвовать в соревнованиях девушек легкоатлетов в период менструального цикла решается только тренером и врачом.

В своей работе тренер должен знать: половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, которые успешно помогают ему решить задачи по обучению движениям и воспитанию физических

качеств у спортсменов-легкоатлетов. Тренер должен построить тренировочное занятие с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, используя средства и методы в развитии двигательных способностей.

В легкой атлетике на спортивные достижения влияют не только размеры тела, но и соотношение частей тела, конституционные особенности спортсменов-легкоатлетов [40, с. 178].

В настоящее время особенностью тренировочного процесса является интенсификация и снижение возрастного ценза на всех этапах подготовки спортсменов-легкоатлетов. Это привело к тому, что во многих видах спорта стало проводиться по 5-12 тренировок в неделю, а в высококвалифицированных соревнованиях в разных видах спорта, часто участвуют и нередко становятся победителями спортсмены, которые не достигли совершеннолетнего возраста. Объяснения такому явлению нет. Основой является совершенствование методики обучения и тренировки.

На данный момент подготовка спортсменов регламентируется специализированными занятиями, различными видами спорта, масштабом и числом соревнований в течение года. Программы ДЮСШ прописывают сроки начала занятий определенными видами спорта, так: в 7 лет разрешается заниматься фигурным катанием, плаванием, теннисом, спортивной и художественной гимнастикой. В 8 лет – акробатика, прыжки в воду, слалом. В 9 лет – биатлон, лыжное двоеборье, парусный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, борьба. В 10 лет – академическая гребля, волейбол, баскетбол, фехтование, конькобежный спорт. В 11 лет – хоккей, современное пятиборье, легкая атлетика. В 12 лет – бокс, велосипедный спорт. В 13 лет – тяжелая атлетика [31, с. 154].

Легкая атлетика в процессе систематических занятий позволяет воздействовать на растущий организм в самом широком диапазоне, содействуя тем самым их гармоническому развитию [9, с. 142].

Легкоатлетические упражнения не ограничиваются, лишь на мышечную систему – они влияют на все жизненно важные системы человека.

Выполняя легкоатлетические упражнения, занимающийся осваивает новые, все более совершенные формы движений. Одновременно развиваются и совершенствуются двигательные качества: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Разнообразие видов легкой атлетики позволяет значительно увеличить возможности для повышения пластичности нервной системы и совершенствования двигательной деятельности.

Систематические занятия бегом, прыжками и метаниями вызывая значительные сдвиги в коре головного мозга, в частности увеличивая и в то же время уравнивая степень возбуждения и торможения. Это очень важно, так как у детей возбуждение обычно преобладает над торможением. Разнообразие легкоатлетических упражнений способствует меньшему утомлению нервной системы, так как ребенку необходима частая смена характера деятельности [13, с. 156].

При систематических занятиях легкой атлетикой сердце постепенно приспосабливается к увеличивающимся нагрузкам и его работоспособность улучшается. Оно становится более сильным, что повышает предел функциональных возможностей сердечнососудистой системы.

Регулярное выполнение бега, прыжков и метаний в сочетании с другими упражнениями активно влияют и на развитие органов внешнего или легочного дыхания. Это создает более благоприятные возможности для кровообращения и сердечной деятельности. У занимающихся формируются навыки правильного и глубокого дыхания, значительно увеличивается экскурсия грудной клетки, а легочная вентиляция при напряженной работе возрастает до 80-120 л в мин. против 6-8 л в мин. в покое.

Известно, что у человека имеется свыше 400 скелетных мышц. Правильно организованные учебно-тренировочные занятия приводят к тому, что увеличивается сократительная способность мышц, их сила и

выносливость, появляется способность к более энергичному сокращению и развитию большого напряжения. В хорошо развитых мышцах при работе функционируют в 10-20 раз больше капилляров, меньше накапливается молочной кислоты, и она быстрее выводится из организма. При избирательном применении легкоатлетических упражнений устраняется диспропорция в развитии отдельных мышечных групп, которая наблюдается у детей в различных возрастных категориях [4, с. 121].

При занятиях бегом, прыжками и метаниями происходят изменения и в костной ткани, которая становится плотнее и утолщается.

Все это свидетельствует о том, что регулярные и разумно построенные занятия легкой атлетикой в совокупности с другими физическими упражнениями способствуют перестройке всего организма спортсмена, укреплению его здоровья и повышению работоспособности.

У спортсменов в 12-16 лет с различным уровнем полового созревания отмечается отличие в морфофункциональном показателе, при этом физическое развитие, двигательные качества, адаптивные реакции кровообращения и внешнее дыхание в большей степени связаны с индивидуальными особенностями. Но существуют возрастные границы и этапы подготовки легкоатлетов, которые основаны на учете возраста и индивидуальных особенностей развития и роста [4, с. 104].

Врачу следует помнить, что индивидуум с высоким соматометрическим показателем опережает сверстников в темпах развития и роста, а индивидуум с низким показателем отстаёт. Так в оценку биологического возраста принято включать программу спортивно-медицинских исследований. В подготовке легкоатлетов сформировалось два направления. Целью одного из них является достижение высокого спортивного результата в раннем возрасте, другого – в морфофункциональный период. Тренеры, использующие первое направление, работают по методике форсированной подготовки

легкоатлетов, акцентируют свое внимание на тренировочном процессе, а именно на совершенствовании «ведущей системы» или качеств [28, с. 57].

Несомненно, такая тенденция появилась в связи с тем, что существуют дети, которые опережают своих сверстников в темпе роста и развития. Поэтому эти дети имеют способность переносить объем и интенсивность тренировочных нагрузок, показывая высокие спортивные результаты.

Второй подход к системе подготовки спортсменов-легкоатлетов высокого уровня основывается на достижении высоких результатов, которые требуют физических и психических сил. С точки зрения спортивной медицины такая система тренировочного процесса более оправдана. В основу планирования входит: объем, интенсивность физических нагрузок и морфофункциональная зрелость человека [9, с. 42].

Хотя при подобном подходе к системе подготовки спортсменов высокого класса больше времени затрачивается на предварительный и начальный этапы спортивной специализации и высокие результаты планируются в более старшем возрасте, но при этом обеспечивается основной принцип системы физического воспитания, согласно которому физическая культура и спорт прежде всего должны использоваться для правильного физического развития, укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей детей и подростков.

При отборе нужно учитывать индивидуальные особенности роста и развития легкоатлетов. Отбор детей, способных без вреда для здоровья в течение 6 - 10 лет переносить значительные психоэмоциональные и физические нагрузки и в 15 - 19 лет показывать спортивные результаты международного класса, является важным элементом современной системы воспитания резерва спорта высших достижений [7, с. 48].

Данная система предусматривает основные этапы и направленности тренировочных занятий, отбор методов психологической, функциональной подготовки с учётом пола, возраста и морфофункциональных особенностей. Поэтому рекомендация врача при отборе детей для воспитания спортсменов

необходимо знать задачи и содержание каждого этапа многолетнего тренировочного процесса [17, с. 17].

2.2. Техничко – тактические действия в лёгкой атлетике

Для того чтобы достичь лучшего результата в легкой атлетике необходимо обучить спортсменов-легкоатлетов наиболее совершенной технике в избранном виде. В процессе обучения технике важно обучить умению проявлять волевые и мышечные усилия, двигательное действие выполнять быстро, расслаблять мышцы вовремя.

Существуют ведущие факторы, которые определяют спортивные результаты спортсменов-легкоатлетов. Ими являются функциональная и физическая подготовленность, но огромное значение в достижениях имеет технико-тактическая подготовленность [37, с. 50].

Во всех технических видах легкой атлетики для обеспечения тактической подготовки необходимо:

- каждому спортсмену продумать ведение борьбы на соревнованиях;
- повысить техническую подготовленность, развить двигательные качества с требованиями избранного вида спорта. Обратить внимание на развитие ловкости, «чувства пространства», «чувства времени»;
- развивать способность сохранять ясность мышления в сложных ситуациях спортивной борьбы, быстро и точно оценить создавшуюся ситуацию, предвосхищать действия соперников, быстро выбирать из возможных тактических вариантов наиболее подходящую данному моменту;
- обучить приёмам психологического воздействия на противника путём демонстрация уверенности в своей готовности к соревнованиям;
- тактические приёмы моделировать в условиях тренировок, отрабатывать их в соревнованиях вспомогательного характера;

- подготовить спортсмена к тому, что в определённых условиях стоит идти на риск;
- достигать лучших результатов за 10-30 дней до главных стартов;
- после каждого соревнования необходимо анализировать действия спортсменов, показывать слабые и сильные стороны ведения борьбы;
- на тренировках создавать новые условия для выполнений движений;
- для приобретения опыта участвовать в соревнованиях разных масштабах;
- прыгунам в длину и метателям на тренировочных занятиях и прикидках учиться добиваться максимальных результатов в первых попытках [33, с. 145].

В наши дни никого не удивляет высокий уровень физической, технической и волевой подготовки спортсменов из разных стран. Так решающим фактором в достижении успеха на международных соревнованиях является умение владеть тактикой. Тактическая подготовка состоит не только из овладения знаниями в данной области, применении их в соответствии с конкретным видом легкой атлетики. Разработка способов и приемов соревнований, изучение соперников, составление графиков, планов и вариантов входит в специальную тактическую подготовку. Тактическое мастерство – это богатство знаний, умений и навыков, которое обеспечивает выполнение плана.

Задачи тактической подготовки:

- 1) изучение общих правил тактики;
- 2) изучение сущности и закономерностей спортивных соревнований, и особенно вида легкой атлетики, на которой специализируется спортсмен;
- 3) изучение тактических ходов, средств и возможностей в том виде легкой атлетики, в которой специализируется спортсмен;
- 4) изучение тактического опыта сильных спортсменов;

5) изучение практического применения тактических элементов, приемов, путей и вариантов на занятиях, тренировках и соревнованиях («тактические учения»);

б) изучение силы соперников, их тактической, физической и волевой подготовки, тактические приемы, варианты и системы соревнований с учетом ситуации и иных внешних условий. После изучения всего этого спортсмен с учетом конкретного своего соперника должен разработать тактику на предстоящие соревнования, (выбрать наиболее целесообразную схему соревнования, варианты решения определенных задач, найти их решение, составить график и т. п.), также необходимо проанализировать прошлые соревнования, тактику и эффективность элементов, вариантов, их составляющих, сделать соответствующие выводы. Знания в области тактики формируются путем изучения специальной литературы, слушания лекций, бесед, наблюдения за соревнованиями, а также в процессе практических занятий и анализа. Основное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнения или действия по намеченному плану [8, с. 29].

В развитии волевых и физических качеств в большей степени связано тактическое мастерство. Недостаточность скорости и выносливости часто препятствует повышению тактического мастерства. Например, несмотря на то, что с тактической точки зрения бег с изменяющимся темпом достаточно эффективен, спортсмен не может вынести ускорение несколько раз за 400 метров и поэтому применение такого бега нецелесообразно. Зачастую перед попыткой реализации намеченной тактической комбинации приходится повысить функциональные возможности спортсмена. Тактику изучают в учебных сборах, тренировках, непосредственно в ходе соревнований. Особенно в последние этапы подготовки изучение тактики должно осуществляться одновременно с физической и волевой подготовкой. Обучение тактике при выполнении упражнения (вида) в полную силу — важное условие успеха. На «тактических занятиях», т. е. на занятиях по специальному виду спорта особое внимание уделяется выполнению действий

в условиях, максимально приближенных к соревнованиям. Основными методами обучения и совершенствования тактической подготовки являются: обучение тактическим элементам и действиям по отдельности или связывая их между собой, целостное выполнение, словесное объяснение, анализ действий (своих и соперника), повторение элементов, связок, действий, разработка вариантов тактических действий, выполнение творческих заданий в ходе занятий и соревнований, тактические занятия [30, с. 58].

Для совершенствования распределения спортсменом своих сил в ходе соревнований применяют следующие систематические методы: Выполнение запланированных на занятиях разделов, точное выполнение намеченных систем взаимодействия с введением отрицательных факторов. Повторное выполнение межфинишных упражнений. Отведение финиша на определенное расстояние. Последовательное упражнение с отдохнувшими партнерами (соперниками). Неоднократные выполнения упражнений с уменьшением нагрузки, расслаблением, в условиях, максимально приближенных к соревнованиям [35, с. 167].

Для развития навыков легкого перехода спортсмена от одной системы тактических действий к другой применяют следующие методы: Переход спортсменов по ранее оговоренному сигналу с одной тактической комбинации и приемов к другим. Неожиданное создание меняющихся условий, требующих от спортсмена быстрого и творческого мышления. Проведение товарищеских соревнований с соперниками, заметно отличающимися стилем ведения тактической борьбы. С помощью приведенных ниже методов формируются навыки, связанные с правильным выбором и применением конкретного тактического приема из своего арсенала в связи с изменившимися условиями: Выполнение упражнений с усложнением тактических приемов, вызванных необходимостью правильного их выбора. Введение элементов преодоления противостояния соперника, конкретных тактических задач, требующих творческого, самостоятельного мышления. Непосредственное наблюдение за

соревнованиями может преследовать цели: уяснить определенные моменты, оценку действий и особенностей соперника, разработку своих тактических действий [6, с. 68].

В ранее изложенном материале можно отметить то, что высокий уровень владения тактикой гарантирует успех при одинаковых показателях волевой и физической подготовленности спортсмена-легкоатлета. Перед тренерами ставится важная задача осознано и умело применить методы и средства тактической подготовки на основе науки, психологии и педагогике.

Регулярный бег, прыжки и метания в сочетании с другими упражнениями активно влияют и на развитие органов внешнего или легочного дыхания. Это создает более благоприятные возможности для кровообращения и сердечной деятельности. У занимающихся формируются навыки правильного и глубокого дыхания, значительно увеличивается экскурсия грудной клетки.

При занятиях бегом, прыжками и метаниями происходят изменения в костной ткани, которая становится плотнее и утолщается.

Все это свидетельствует о том, что регулярные и разумно построенные занятия легкой атлетикой в совокупности с другими физическими упражнениями способствуют перестройке всего организма спортсмена, укреплению его здоровья и повышению работоспособности.

Заключение

Изучив научную и методическую литературу, мы пришли к следующим выводам.

Легкая атлетика занимает существенное место в физическом воспитании юношей и девушек.

Технико-тактическая подготовка юных легкоатлетов имеет основное значение тренировочного процесса.

В содержание тренировки по лёгкой атлетике входят несколько сторон подготовки: физическая, психическая, тактическая, техническая и теоретическая. Все стороны между собой связаны и не могут проявляться по отдельности, как на тренировке, так и на соревнованиях. С помощью такого комплекса подготовки можно добиться хороших результатов в спорте.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи:

- 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Регулярный бег, прыжки и метания в сочетании с другими упражнениями активно влияют и на развитие органов внешнего или легочного дыхания. Это создает более благоприятные возможности для кровообращения и сердечной деятельности. У занимающихся формируются навыки правильного и глубокого дыхания, значительно увеличивается экскурсия грудной клетки.

Все это свидетельствует о том, что регулярные и разумно построенные занятия легкой атлетикой в совокупности с другими физическими упражнениями способствуют перестройке всего организма спортсмена, укреплению его здоровья и повышению работоспособности.

Библиотека ШГУ

Список использованных источников

1. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : конспект лекций / А.В. Акрушенко, О.А. Ларина, Т.В. Катарьян. – М. : Эксмо, 2008. – 57 с.
2. Алхасов, Д.С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры» [Электронный ресурс] : профессиональный цикл : общепроф. дисциплины осн. проф. образов. программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов оч. и заоч. формы обучения / Д.С. Алхасов. – М. : Директ-Медиа, 2014. – 53 с. – Доступ с сайта ЭБС Университетская библиотека online. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274972>. – 13.06.2018.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология [Текст] : (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : Академия, 2009. – 109 с.
4. Бернштейн, Н.А. О построении движений [Текст] / Н.А. Бернштейн М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
5. Губа, В. Легкая атлетика [Текст] / В. Губа, В. Никитушкин, В. Гапеев. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 17 с. 6. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учеб. для студентов высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина ; под ред. Ю.Д. Железняка. – М. : Академия, 2013. – 255 с.
6. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
7. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования. – М. : Академия, 2013. – 464 с.
8. Казаков О.Р. Место и применение тактических действий в

спринтерском беге [Текст] / О.Р. Казаков // Молодой ученый. – 2016. – № 21. – С. 972-974.

9. Казанская, К.О. Возрастная психология [Текст] : конспект лекций / К.О. Казанская. – М. : А-Приор, 2008. – 388 с.

10. Легкая атлетика [Текст] / под ред. Д.П. Маркова, Н.Г. Озолина. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 580 с.

11. Легкая атлетика [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры / Д.П. Марков [и др.] ; под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. – 4-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 670 с.

12. Легкая атлетика [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.Г. Озолина, Д.П. Маркова. – 2-изд. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 340 с.

13. Легкая атлетика [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. О.В. Колодия, Б.М. Лутковского, В.В. Ухова. М. : Физкультура и спорт, 1999. – 268 с.

14. Легкая атлетика для юношей [Текст] : учеб. пособие / под общ. ред. П.Л. Лимаря. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 224 с.

15. Легкая атлетика и методика преподавания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.

16. Лидьер, А. Бег к вершинам мастерства [Текст] / А. Лидьер, Г. Гилмор. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 29 с.

17. Макаров, А.Н. Легкая атлетика [Текст] : для отд-ний физ. воспитания / А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов ; под ред. А.Н. Макарова. - 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 1990. – 205 с.

18. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для завершающего уровня высш. физ. образования / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 37 с.

19. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

20. Методика преподавания легкой атлетики в образовательном учреждении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по физической культуре / сост. И.А. Лозан. – Комсомольск-на-Амуре, 2016. – Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kulturi-metodika-prepodavaniya-legkoy-atletiki-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-1754595.html>. – 14.04.2016.

21. Москвин, Н. Г. Легкая атлетика как один из элементов здоровьесберегающих технологий в школе (на примере старших классов) [Электронный ресурс] / Н.Г. Москвин, В.И. Нятюнова // Интерактивная наука. – 2016. – № 3. – С. 54–58. – Доступ с сайта НЭБ. – 14.12.2016.

22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 820 с.

23. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев : Вища шк, 1984. – 336 с.

24. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма [Текст] : учеб. для студентов учреждений ср. проф. образования по дисциплине ОПД "Возрастная анатомия, физиология и гигиена" / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – 12-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 381 с.

25. Ухов В.В. Спортивная ходьба [Текст] / В.В. Ухов. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 80 с.

26. Учебник тренера по легкой атлетике [Текст] / Н.Г. Озолин [и др.] ; под ред. Л.С. Хоменкова. – 2-е изд., перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.

27. Учебник тренера по легкой атлетике [Текст] / под общ. ред. засл. тренера СССР, канд. пед. наук, доц. Л.С. Хоменкова. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 533 с.

28. Фруктов А. Л. Спортивная ходьба [Текст] / А.Л. Фруктов. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 56 с.

29. Хилько М.Е. Возрастная психология [Текст] : конспект лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. – М. : Юрайт, 2009. – 127 с.

30. Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе [Текст] : пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 1993. – 128 с.

31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот.

"Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2013. – 480 с.

32. Школа легкой атлетики [Текст] : обучение технике видов легкой атлетики / под общ. ред. доц. А.В. Коробова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 336 с.

33. 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.

34. Казаков О. Р. Место и применение тактических действий в спринтерском беге // Молодой ученый. — 2016. — №21. — С. 972-974. — URL <https://moluch.ru/archive/125/31019/> (дата обращения: 27.05.2018).

35. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва : Академия, 2013. – 480 с.

36. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб. Для ин-тов физ. культ. – / Под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

37. Легкая атлетика в школе [Электронный ресурс] // rusatletik.ru : сайт о легкой атлетике в России и за рубежом. – Режим доступа: <http://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html>. – 22.04.2017.

38. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студ. учрежд. высшего проф. образования. – М. : Академия, 2013. – 464 с.

39. Кабанович, Н. Не бойся, я с тобой [Текст] / Н. Кабанович // Спорт в школе. – 2015. – № 5/6. – С. 17-20.

40. Коновалов, И. Е. Технология обучения видам легкой атлетики в программе образовательной школы (учеб. пособие) [Электронный ресурс] / И. Е. Коновалов // «Поволжская гос. академия физической культуры спорта и туризма». Серия: Педагогические науки. – 2015. – № 3 (ч. 2). - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-obucheniya-vidam-legkoj-atletiki-v-programme-obrazovatelnoy-shkoly-uchebnoe-posobiex> – 24.01.2017.