



# ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

# **Цель тренировки: достижение наивысших результатов.**

## **Средства тренировки:**

- 1) Физические упражнения
- 2) Идеомоторные упражнения
- 3) Аутогенная тренировка
- 4) Музыка и ритмолидеры
- 5) Места занятий
- 6) Условия внешней среды
- 7) Горные условия
- 8) Гигиенический режим
- 9) Естественные факторы природы
- 10) Средства восстановления
- 11) Методы тренировки

**Физические упражнения** делятся на группы:

**ОСНОВНЫЕ** (для бегуна – бег, для прыгуна – прыжки, для метателя – метания);

**О.Р.У.** (с предметами, без предметов, на снарядах, со снарядами, из других видов спорта);

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Имитационные
2. Для видов (беговые, прыжковые, метательные)
3. Для развития физических качеств
4. На тренажерах и специальных устройствах

## Идеомоторные упражнения:

мысленное исполнение  
движения или действия



## Аутогенная тренировка:

воздействие на психологическое состояние (для отдыха,  
предстартовой настройки) посредством  
самовнушения спортсмена, внушения  
тренера или психолога.



- **Музыка и ритмолидеры** (повышается эмоциональность занятий, увеличивается объем тренировки, интенсивность; музыка – хорошее средство настройки перед стартом, для отдыха).



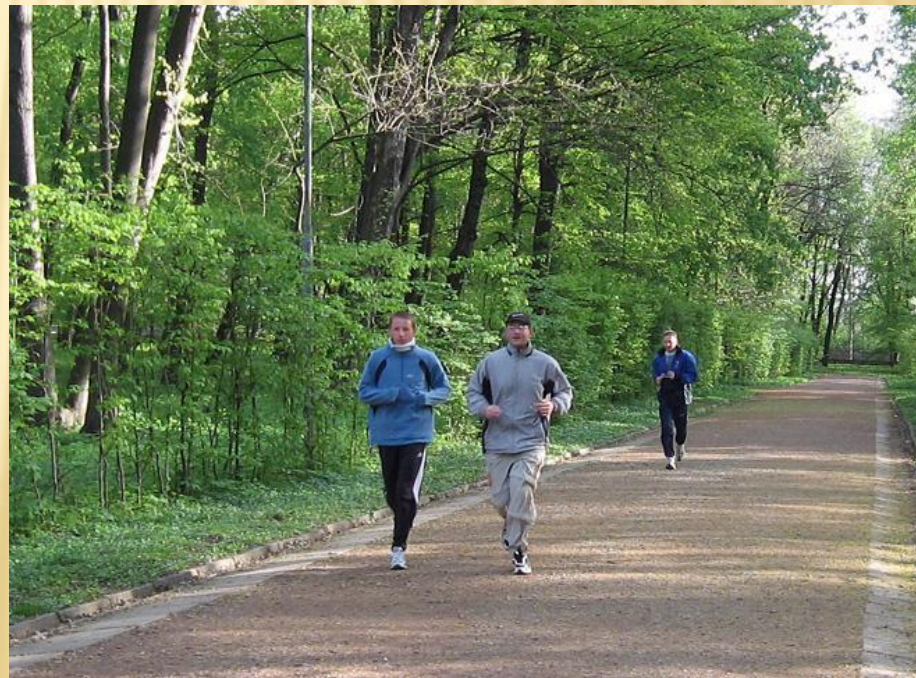
**Места занятий** (синтетические дорожки, амортизационные подушки для приземлений, травяной покров, наклонная дорожка повышают объем и интенсивность нагрузки; использование оборудования – гантели, набивные мячи, скакалки, пояса утяжеленные, штанги и т.д.).



# Условия внешней среды

---

Тренировка в парке, в лесу и т.д. повышает эмоциональность тренировки, увеличивает объем тренировки, предупреждает перетренированность.



**Горные условия** (среднегорье – 1500-3500 м над уровнем моря). Тренировка там в течение 20-30 дней повышает работоспособность.

Эффективность появляется после возвращения в обычные условия. В первые 5 дней после спуска с гор результаты (особенно в спортивной ходьбе и беге на 400 м и более) значительно повышаются). Затем в период

реаклиматизации (6-14 дней) работоспособность понижается, а в последующие 10-14 дней достигает наивысшего уровня. Рекомендуется стартовать через 2 недели после спуска с гор (но и учитываются

индивидуальные особенности спортсмена, продолжительность пребывания в горах и интенсивность тренировки там).







# ГИГИЕНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

- Питание
- Сон
- Режим дня



# ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ПРИРОДЫ

- Солнце
- Воздух
- Вода



Средства  
восстановления:  
(массаж, баня,  
физиотерапия,  
витаминация)



# ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:

- 1) МЕТОД УПРАЖНЕНИЯ;
- 2) СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ; 3) ИГРОВОЙ.

## Метод упражнения:

- ❖ ПОВТОРНЫЙ МЕТОД.
- ❖ ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД.
- ❖ ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД.
- ❖ КРУГОВОЙ МЕТОД.
- ❖ РАВНОМЕРНЫЙ МЕТОД.
- ❖ «ДО ОТКАЗА».
- ❖ КОНТРОЛЬНЫЙ ИЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ.

Игровой – ОСНОВАН НА РАЗВИТИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ.

Соревновательный – ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ С НАИБОЛЬШЕЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ, ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ.

**ФОРМЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:** а) групповая  
б) индивидуальная

# ВИДЫ ТРЕНИРОВКИ (ПОДГОТОВКИ):

---

- 1) овладение спортивной техникой;
- 2) овладение спортивной тактикой;
- 3) воспитание морально-волевых качеств;
- 4) развитие физических качеств;
- 5) приобретение теоретических и практических знаний.

# СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ:

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ, ОСНОВНАЯ, ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ.

---

- ▣ **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** – разминка.
- ▣ Задачи: подготовить организм к предстоящей работе, организовать занимающихся.
- ▣ Содержание: 1) упражнения для общего развития и разогревания организма (бег, игры); 2) ОРУ; 3) Спец. упражнения.
- ▣ Длительность: 30-40 минут.
- ▣ Разминка включает в себя также комплекс специальных подготовительных упражнений.
- ▣ **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**
- ▣ Задачи: Обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, физических качеств (способностей).
- ▣ Средства: основные упражнения, специальные упражнения.
- ▣ Направленность упражнений: 1) для развития быстроты и ловкости
- ▣ 2) силы
- ▣ 3) выносливости
- ▣ **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**
- ▣ Задачи: снижение нагрузки, восстановление.
- ▣ Средства: медленный бег, упражнения на гибкость, координацию, расслабление.

## **Круглогодичная тренировка и ее периодизация.**

Тренировка легкоатлета планируется и строится на основе периодизации. Это планирование тренировки легкоатлета в зависимости от ее разделения на периоды, этапы, которые имеют свои задачи и средства. В основе периодизации лежат закономерности развития спортивной формы.

Периодизация тренировки должна быть тесно связана с календарем соревнований.

- 1) Одноцикловый
- 3) Трехцикловый
- 2) Двухцикловый

**ВАРИАНТЫ ПЕРИОДИЗАЦИИ:**

---

# ОДНОЦИКЛОВЫЙ ВАРИАНТ

Используется в большей мере бегунами на длинные дистанции, скороходами, многоборцами и начинающими спортсменами, а также метателями копья, диска, молота т.к. нет возможности соревноваться в данных видах в закрытых помещениях.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД							СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД				Переходный период
Осенне-зимний подготовительный этап				Этап зимних соревнований	Весенний подготовительный этап			Этап ранних соревнований	Этап основных соревнований		
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX



# ДВУХЦИКЛОВЫЙ ВАРИАНТ

Используется спринтерами, барьеристами, прыгунами и толкателями ядра. В будущем легкоатлеты всех специализаций перейдут на двухцикловое планирование годичной тренировки.

Осенне-зимний большой цикл					Весенне-летний большой цикл						Переходный период
Осенне-зимний подготовительный период			Весенний подготовительный этап	Весенне-летний подготовительный период			Летний соревновательный период				
Этап общей подготовки	Этап зимних соревнований			Этап специальной подготовки	Этап подводящих соревнований	Этап основных соревнований					
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX

# ТРЕХЦИКЛОВЫЙ ВАРИАНТ

Принят для спортсменов, достигших результатов близких к предельным для себя и перешагнувшим возрастную зону оптимальных возможностей. Это почти круглый год участие во многих соревнованиях, с поддерживающей тренировкой и активным отдыхом между ними.

е р е х о д н ы й п е р и	Осенне-зимний период		Весенне-летний период		Летне-осенний период	
	Этап подготовки	Этап соревнований	Этап подготовки	Этап соревнований	Этап подготовки	Этап соревнований

ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ОТДЕЛЬНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ ВАРИАНТ С МИКРОЦИКЛАМИ.

МИКРОЦИКЛ – МАЛЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ (НЕДЕЛЬНЫЙ, ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ И Т.Д.). МИНИМАЛЬНЫЙ – 3 ДНЯ.

### ВИДЫ МИКРОЦИКЛОВ:

**Объемный** - МАКСИМАЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЪЕМА НАГРУЗКИ (95-100%).

**Интенсивный** - (95-100%)

**Ударный** - ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ МАКСИМАЛЬНУЮ ИНТЕНСИВНОСТЬ И БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ.

**Стабилизирующий** - С НЕКОТОРЫМ СНИЖЕНИЕМ ОБЪЕМА ПРИ ДОВОЛЬНО БОЛЬШОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ.

**Развивающий** - НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

**Втягивающий** - ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ.

**Подготовительный** - К СОРЕВНОВАНИЯМ, МОДЕЛИРУЕТ УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

**Подводящий** - НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ, ПРЕДШЕСТВУЕТ ИМ.

**Соревновательный.**

**Разгрузочный** (ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ).

ЕСЛИ МИКРОЦИКЛ ПОВТОРЯЕТСЯ – ЭТО МЕЗОЦИКЛ.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**