

# Средства и методы спортивной тренировки

Средство – конкретное содержание действия спортсмена (ФУ: ОПУ, СПУ, СУ)

Метод – способ действий, путь их применения

ОПУ – нет сходства с соревновательными, задача всестороннего функционального развития, общий уровень ФРБ и координации движений.

СПУ – по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем близки к избранному виду легкой атлетики.

СУ – комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований

# Средства спортивной тренировки

- Связанные с совершенствованием технической и тактической сторон подготовленности
- Связанные с развитием двигательных качеств

# Методы спортивной тренировки

- Словесные
- Наглядные
- Практических упражнений (в целом и по частям)  
подводящие, имитационные

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

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражнения	Содержание метода
1	Равномерный	<p>1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов</p> <p>2. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых у всех легкоатлетов</p>	<p>1. Бег</p> <p>2. Ходьба на лыжах</p> <p>Бег</p>	<p>Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность. То же, но по пересеченной местности (кросс)</p> <p>Прохождение дистанции на местности в относительно равномерном темпе</p>

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражнения	Содержание метода
		3. Построение специального фундамента у средневиков 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 средневиков 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 средневиков и стайеров  2. Построение специального фундамента и поддержание его уровня у средневиков 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 средневиков  2. Воспитание специальной выносливости у средневиков 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	Упражнения	Содержание метода
5	Темповый	1. Воспитание специальной выносливости у средневикиков 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	Спринт, прыжки, метания, специальные упражнения	Повторное выполнение тренировочной работы: а) в облегченных условиях; б) в затрудненных условиях
		2. Воспитание специальной выносливости у средневикиков и стайеров	Бег	Бег на дистанции короче соревновательной
		3. То же и поддержание уровня специального фундамента	Бег	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	Упражнения	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

# Методика развития функциональных возможностей

- ФВ - возможности механизмов энергообеспечения, состояние кислородтранспортной системы, резервные возможности систем гомеостаза.
- ФизРаб – способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами.
- ФизК – врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Матвеев Л.П.). **Сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.**

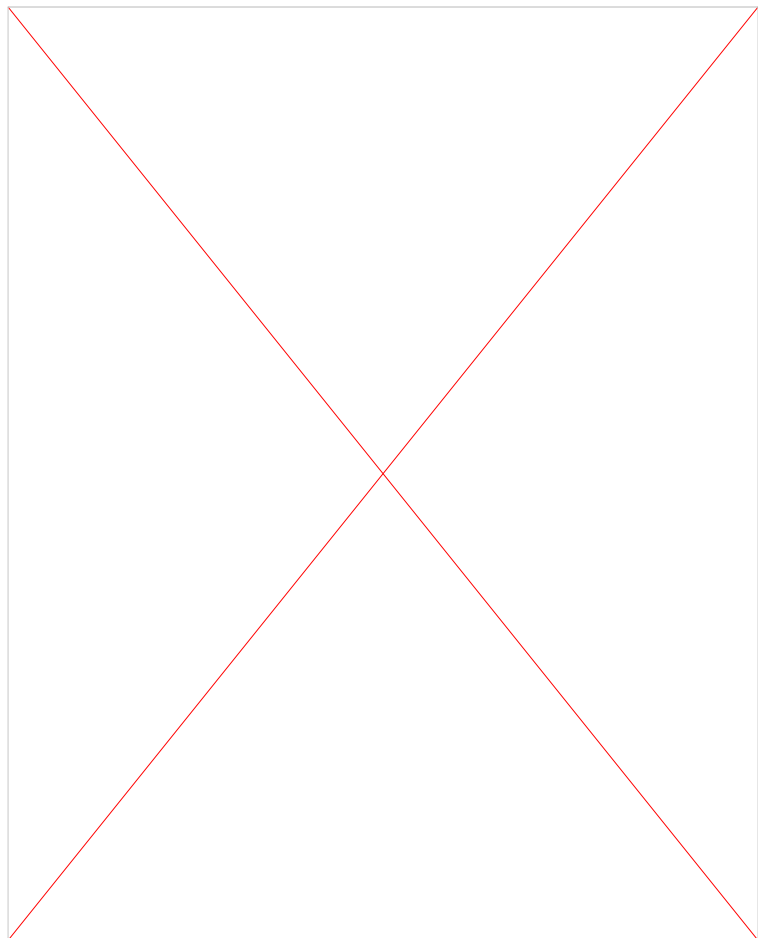
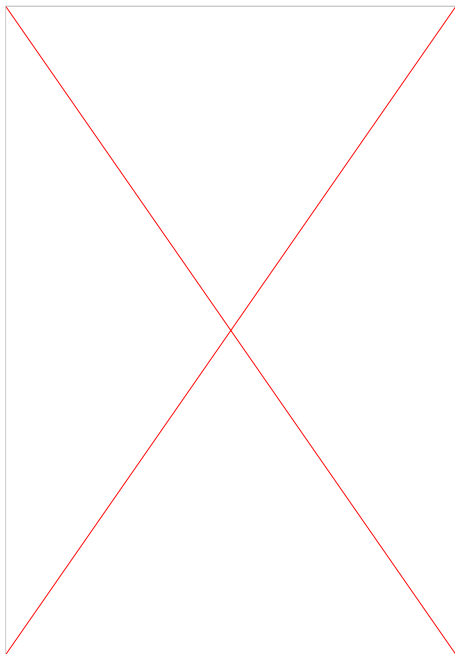
«Развитие» характеризует естественный ход изменений ФК

«Воспитание» - активное и направленное воздействие на рост показателей ФК

- ФизС – индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека (Лях В.И). Основа ФизС – ФизК

**Силовые, скоростные, скоростно-силовые,**

1. Спринтеры и барьеристы
2. Прыгуны и метатели
3. Бегуны на средние и длинные дистанции и ходоки





# Быстрота

- Простая двигательная реакция
- Частота движений
- Резкость (импульсивность) движений – скоростная сила
- Быстрота в комплексном ее выражении

Методы: игровой, повторный, повторно-интервальный, соревновательный

Скоростные способности – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в  $\min$  для данных условий промежутков времени.

Прирост в развитии скоростно-силовых способностей происходит при чередовании 6-8 занятий на развитие быстроты с 2-3 занятиями ОФП (ФУ силового характера)

СкСилСп - неопредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто  $\max$  мощностью в ФУ, выполняемых со значительной скоростью (но не достигающей, как правило, предельной величины). Включают быструю силу и взрывную силу.

# Скоростная ВЫНОСЛИВОСТЬ

1. Алактатные анаэробные процессы энергообеспечения (применение быстрой фазы погашения кислородного долга)
2. Лактатные анаэробные процессы энергообеспечения (используется Е гликолиза: углеводы расщепляются при отсутствии  $O_2$  и наступает медленная фаза погашения кислородного долга)

СВ - выносливость по отношению к скорости

# Общая выносливость

Методы: равномерный, повторный, переменный, интервальный, их сочетания

- Дистанции, в 2-5 раз превосходящие специализацию, со скоростью 60-70 % max возможностей (ЧСС 150-170 уд/мин)
- Темповые пробежки 45-60 мин (средние дистанции)  
1,5-2 ч (для бегунов на длинные дистанции)

Выносливость - способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

ОВ – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы

# Специальная ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Методы: повторно-переменный, интервальный

300-1500 м 75-85% max возможностей от 3-4 до 10-20 раз (от дистанции)

Отдых активный 1-1,5 (ЧСС до 120-130 уд/мин)

Контрольный бег, прикидки, соревнования, на дистанции короче основной на  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{4}$  со скоростью на 8-10 % выше средней соревновательной.

СВ - выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (прыжковая, силовая, скоростная, координационная)

# Максимальная динамическая сила

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений.

Силовые способности – комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

- Набивные мячи, мешки с песком, штанги, сопротивления партнеров
- Метание утяжеленных снарядов
- 6-7 раз 5-6 подходов
- Величина отягощения от 60-65 % max возможностей до 90-95 %
- Отдых 2-4 мин (полное восстановление)

# Скоростная-силовая подготовленность

- Прыжковые ФУ с места и с разбега
- Запрыгивания и спрыгивания, перепрыгивания
- Разнообразные прыжки со скакалкой
  
- 6-7 раз 6-7 подходов
- от 60-65 % max возможностей до 90-95 %
- отдых 2-4 мин (полное восстановление)

# Статическая сила

- Сопротивление партнера или снаряда в статике
- Продолжительность усилий 5-20 с
- 2-3 повтора с отдыхом 0,5-1 мин
- 3-4 серии с отдыхом 3-4 мин

# Взрывная сила у прыгунов

- Приседания с отягощением, прыжки-подскоки с отягощением и без, с доставанием предметов, прыжки в глубину с последующим отталкиванием
- 5-6 повторов (85-95 % от max возможностей) до первых признаков утомления
- 3-4 серии с отдыхом 2-3 мин

Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать max показателей силы в возможно короткое время



# Взрывная сила у метателей

- Метание снарядов разного веса
- 15-20 повторов (75-90 % от max возможностей) с отдыхом 30 с
- 3-4 серии с отдыхом 2-3 мин

# Силовая выносливость прыгунов и метателей

- Различные элементарные двигательные действия силового характера с отягощением или сопротивлением
- До утомления (величина отягощения 50-70 % от max возможностей) с отдыхом 40-60 с
- 3-4 серии с отдыхом 3-4 мин

Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины

# Гибкость у легкоатлетов

- Элементы техники избранного вида легкой атлетики, др. элементарные двигательные действия, выполняемые активно и пассивно с максимальной амплитудой
- 2-3 задания по 8-10 повторений (с постепенно увеличивающейся амплитудой) с фиксацией 5-6 с и отдыхом 10-30 с
- 6-8 серий с отдыхом 2-3 мин

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой

# Гибкость и координационные способности

- Подсистемы избранного вида легкой атлетики (3-4 задания с отдыхом 30 с)
- Мах высокая интенсивность с правильной техникой
- До признаков утомления (нарушение координации)
- 3-4 серии с отдыхом 3-4 мин

Двигательно-координационная способность - способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (связывают с ловкостью)

# Ритм

- Мысленное представление
- Облегчение условий (облегчение снаряда, снижение  $h$  барьера,  $r$  между ними)
- Считать вслух или в уме ритм движений
- Бег со старта на короткие дистанции по дорожке с нанесенными отметками, обозначающими постепенно увелич. длину шагов

# Ритм (закрепление усвоенного)

- Движение в целом и его отдельные двигательные подсистемы (6-8 заданий)
- Каждое задание до первых признаков утомления (в пределах возможности сохранения ритма)
- Отдых между заданиями 30 с -1 мин
- 2-3 серии с отдыхом 2-3 мин

Благодарю за  
внимание!

