

## **Физическая подготовка**

Стремление к гармоническому соотношению физических качеств в подготовке легкоатлетов является стратегией тренировочного процесса.

Среди физических качеств, необходимых многоборцу, многие специалисты считают важнейшими выносливость и силу. На базе выносливости развивается аэробная и анаэробная работоспособность, необходимая для успешного выступления во всех видах многоборья, а также специальная выносливость к беговым видам. Сила обуславливает достижение высоких результатов в 80 % видах многоборья.

Развитие физических качеств, равно как и техническая подготовка, имеет специфические акценты на разных этапах годового цикла. Вначале подготовительного периода (октябрь-ноябрь) большое внимание уделяют развитию общей выносливости и максимальной силы. Затем ведущая роль переходит к развитию быстроты, скоростной выносливости и «скоростной» силы (декабрь- февраль). Аналогичная схема развития физических качеств используется в весенней части подготовительного периода. Над развитием гибкости и ловкости многоборцы работают постоянно, в течение всего цикла. Особое внимание уделяют развитию ловкости при увеличении объемов технической подготовки. Метанием копья и диска занимаются в большей мере осенью (октябрь-ноябрь) и весной, когда тренировки начинают проводить на стадионе. При проведении занятий в помещении акцент в технической подготовке делается на барьерном беге, прыжках с шестом, в высоту и длину, толкании ядра, спринтерском беге.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

#### **Задачи общей физической подготовки:**

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

### **Средства общей физической подготовки**

Средствами общей физической подготовки легкой атлетики являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме необходимо применять различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

В группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки используются строевые упражнения и игры на внимание.

Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Спортивные и подвижные игры в подготовке легкоатлетов.

Различные виды бега служат прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Бесконечное разнообразие беговых упражнений (бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту, кросс и т.д.) делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

На первых этапах тренировки совершенствование *общей выносливости* достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; формирование навыков совместных коллективных действий, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности. Доступность и высокая эмоциональность игр не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Обучение техническим и тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх. Вначале они проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

**Рекомендуемые подвижные игры скоростно-силового характера для применения на тренировочных занятиях по легкой атлетике:** «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Комбинированные эстафеты с элементами спринтерского бега, прыжков в высоту, длину», «Черные и белые», «Встречные старты с преследованием соперника», «Быстро по местам», «Старт с преследованием соперника», «Толкачи», «Кто дальше», «Точно в цель», «Толкание набивного мяча», «Групповые прыжки»

**Рекомендуемые подвижные игры с акробатическим уклоном для применения на тренировочных занятиях по легкой атлетике:** «Обруч на себя», «Эстафета с гимнастической палкой», «Дружные тройки», «Удержи обруч», «Кувырки в паре с партнером», «Прыжок-кувырок с разбега», «Прыжковая эстафета (с опорными и безопорными прыжками)», «Построй мост», «Кружилиха», «Скакалка-подсекалка», «Преодолей снаряды», «Гимнастический марафон», «Выведение из равновесия» и др.

**Рекомендуемые подвижные игры из специализации спортивных игр для применения на тренировочных занятиях по легкой атлетике:** «Мяч навстречу мячу», «Мяч в горку», «Без промаха», «Эстафеты с ведением мяча и различными заданиями», «Встречные передачи», «Передача мяча в движении», «Внутренний и наружный заслон», «Обойди соперника», «Попади в квадрат», «Челнок», «Эстафеты с набивным мячом» и др.

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

## **Развитие основных качеств в подготовке многоборцев**

**Скоростная подготовка** необходима для большинства видов многоборий. Влияние быстроты реакции особенно сильно сказывается при беге до 400м, причем значение этой формы быстроты увеличивается с уменьшением длины дистанции. В процессе тренировки быстрота реакции изменяется незначительно, тем не менее, прирост результата в многоборье за счет этого фактора очевиден. Для развития быстроты реакции обычно применяют бег с высокого и низкого старта по команде, различные скоростные упражнения (положительно влияет на быстроту реакции развитие скорости). Быстрота движений в комплексе со скоростной силой и техникой движений способствует проявлению максимальной скорости во всех видах многоборий, кроме бега на «средние» дистанции. Диапазон изменения максимальной скорости в процессе тренировки довольно большой. Поэтому за счет увеличения скорости у спортсмена происходит значительный рост результатов в беге, прыжках и метаниях. Основные средства для развития быстроты движений и максимальной скорости — сами виды многоборий, а также специальные упражнения, выполняемые с предельными и околопредельными (контролируемыми) скоростями:

- бег на месте с максимальной частотой, движения рук с максимальной скоростью;

- старты, ускорения, бег с ходу, бег с гандикапом, бег и разбеги для прыжков в длину по наклонной дорожке;
- метания облегченных снарядов, упражнения с применением облегчающих тренажеров для бега, прыжков, метаний и т. д.

На увеличение скорости движений влияет и максимальная сила, которой обладает спортсмен. Развитие скорости движений посредством силовой подготовки требует умения проявлять силу в быстрых движениях (скоростная сила). Для предупреждения образования «скоростного барьера» в подготовку многоборца целесообразно больше включать скоростно-силовых упражнений.

Упражнения для развития быстроты выполняют в начале тренировочного занятия 2-4 раза в неделю, 3-5 повторений упражнения обычно объединяются в 2-4 серии. Например: 4х30м с ходу-2 серии или 5х30м со старта-2 серии и т. д. Интервал отдыха между сериями - до полного восстановления. В беговых упражнениях длительность бега не должна превышать 5-6 с.

Для контроля за уровнем развития быстроты и максимальной скорости обычно применяют бег со старта с ходу на дистанциях 20-40 м.

#### ***Упражнения для развития быстроты:***

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; бег с ходу на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

***Силовая подготовка.*** Сила в различных проявлениях (абсолютная, относительная, скоростная) влияет на большинство видов многоборий. Особенно велико значение «скоростной» силы (скоростно-силовых способностей). Для многоборца характерно хорошее развитие практически всех основных мышечных групп.

Подбор силовых упражнений проходит с учетом топографии мышц, характерной для многоборца. В тренировку обычно включают силовые упражнения общего и локального воздействия (для мышц брюшных, спинных, грудных, ног и рук):

- силовые упражнения общего воздействия - в основном эти упражнения со штангой применяют в подготовительном периоде - раз в неделю;

- локальные силовые упражнения многоборцы выполняют практически ежедневно.

Наилучшая форма занятий для развития силы - специализированная силовая тренировка. Объем силовых упражнений зависит от уровня подготовленности спортсмена. В среднем можно рекомендовать 30-40 подъемов штанги или 100-150 локальных упражнений. Хорошей формой тренировки является использование комплекса локальных упражнений по круговому методу. Круговая тренировка включает 3-4 серии проведения комплекса из 7-9 упражнений, подобранных для различных мышечных групп, повторяемых 5-10 раз.

В комплексном тренировочном занятии силовые упражнения включаются после упражнений на развитие быстроты и совершенствования техники 1-2 видов. Объем силовых упражнений в комплексном занятии составляет 20-40% от общего объема.

На начальных этапах подготовки наибольшее развитие обычно наблюдается в мышцах нижних конечностей, и это обеспечивает более высокие результаты в беге и в прыжках. С ростом мастерства развиваются мышцы верхних конечностей, стимулирующие рост результатов в метаниях и прыжках с шестом.

На тренировочном этапе развиваются разгибатели бедра, плеча, туловища, голени и предплечья, а также сгибатели стопы и туловища. При дальнейшем повышении мастерства многоборцев большее развитие получают сгибатели бедра и разгибатели голени и предплечья. Силовая подготовленность характеризуется оптимальным соотношением развития наиболее крупных мышечных групп.

Неравномерность развития мышечных групп нижних и верхних конечностей обуславливает неравномерность прироста результатов в беге, прыжках и метаниях.

#### **Упражнения на развитие силы:**

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- броски, метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

**Беговая подготовка.** Обеспечивая рост результатов в беговых видах многоборий, а также в прыжках и метаниях, беговая подготовка является важнейшей частью тренировочного процесса.

Средствами беговой подготовки решают задачи развития максимальной скорости бега, общей и скоростной выносливости, повышения работоспособности многоборцев. В течение многолетнего тренировочного процесса показатели общей и скоростной вынос-

ливости изменяются в широком диапазоне, что способствует значительному росту результатов в многоборьях.

В тренировке многоборцев бег применяют в течение всего годичного цикла.

**Упражнения для развития гибкости.** Различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах:

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**Двигательные умения и навыки в других видах спорта.** Акробатические упражнения и гимнастические упражнения. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком.

Различные кувырки: вперед,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180и 360 гр.

➤ Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде.

➤ Подвижные и спортивные игры.Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.