

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1» г. УЛАН-УДЭ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Методические рекомендаця
«Особенности подготовки юных легкоатлетов
в беге, прыжках, метаниях, многоборьях
в МАУ «СШОР № 1» г. Улан-Удэ»

»

Разработали:
Тренер: Суворов Н.Н.

Ст. инструктор-методист: Кузнецова О.Е.

Улан-Удэ, 2019 г.

Особенности подготовки юных легкоатлетов

в беге, прыжках, метаниях, многоборьях

в МАУ «СШОР № 1» г. Улан-Удэ

Многолетняя подготовка юных легкоатлетов в соответствии с формой и содержанием видов лёгкой атлетики как в России, так и в других странах ведётся по группам родственных видов: спринтерскому и барьерному бегу, бегу на выносливость и спортивной ходьбе, прыжкам, метаниям и многоборьям. В отдельных случаях по этим группам проводятся свои национальные и международные соревнования, такие как первенство мира по кроссу, спортивной ходьбе, чемпионаты Европы по многоборьям, соревнования по спринтерским эстафетам и т. д. Каждая из этих родственных групп имеет свои методические особенности подготовки.

Спринтерский и барьерный бег - две большие группы объединяющие 14 видов олимпийской программы (7 у мужчин и 7 у женщин). По характеру методики тренировки на этапах углублённой специализации и высших достижений можно выделить четыре направления: бег на 100, 200 м и эстафета 4'100 м; бег 400 м и эстафета 4'400 м; бег на 110 м с/б и 100 м с/б у девушек; бег на 400 м с/б.

Однако на этапе начальной спортивной специализации должны быть выделены только две группы: спринтерского и барьерного бега.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации в соревнованиях чаще всего используются укороченные дистанции в гладком беге от 60 до 300 м. В барьерном беге длина дистанции, высота барьеров и расстояние между ними для различных возрастов имеют свои параметры (табл. 7). При переходе юных легкоатлетов из одной возрастной группы в другую постепенно повышается высота барьеров и увеличивается расстояние между ними на коротких барьерных дистанциях. Соблюдение этого принципа создает благоприятные предпосылки для успешного освоения рациональной техники барьерного бега.

В "длинном" барьерном беге подготовка резервов начинается с 14 лет, так как считается, что барьерист на 400 м должен начинать свою подготовку с короткой дистанции. Большинство выдающихся барьеристов на 400 м имели высокие результаты в беге на 110 м с/б.

Как уже говорилось, тренировочный процесс спринтеров и барьеристов должен обеспечивать разностороннюю физическую подготовку, в том числе разностороннюю беговую. Поэтому на этапе начальной специализации в учебно-тренировочных группах подготовка спринтеров направлена

на тренировку юных спортсменов на всех трёх дистанциях - 100, 200, 400 м, а барьеристов на двух - 100/110 и 400 м. Это обусловлено тем, что разносторонняя беговая подготовка расширяет функциональные возможности, совершенствует все физические качества, а главное, даёт возможность на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства значительно повысить объём бега с максимальными и

околомаксимальными скоростями, что обеспечивает достижение спортивных результатов международного уровня.

Анализ спортивных биографий выдающихся спринтеров мира показывает, что разносторонняя беговая подготовленность, выраженная в высоких результатах на 2 - 3 дистанциях, является важнейшим компонентом достижения рекордных результатов в беге на отдельной спринтерской дистанции и в современной системе спортивной подготовки.

Несмотря на то, что существуют определённые индивидуальные психологические, морфологические, функциональные показатели предрасположенности спортсменов к каждой спринтерской дистанции, тренировка на этапах начальной и углублённой специализации должна быть направлена на разностороннюю подготовку и участие в соревнованиях на разных дистанциях спринта. Подтверждением этого служит опыт подготовки Л. Кондратьевой, М. Кульчуновой, И. Приваловой, М. Гёр, И. Шевиньской, А. Пурсийнен, В. Борзова, А. Уэллса, П. Меннеа, Л. Эванса, Ф. Фредерикса, М. Джонсона и др. Для наиболее перспективных бегунов разработаны модельные характеристики, соответствующие концу этапа начальной специализации (15 - 16 лет) и концу этапа спортивного совершенствования (18 -19 лет) - см. табл.

Модельные характеристики перспективных спринтеров и барьеристов к концу этапа начальной спортивной специализации

Показатели

Бег

100, 200 м 400 м 110 м с/б 400 м с/б

Юноши

Рост, см	175 -180	178-183	180-185	180-185
Масса, кг	65-70	66-71	76-81	70-75
Весο-ростовой индекс, г/см	370-400	370-390	422-440	390-410
Спортивный результат, с	11,0-22,5	50,0	15,4	56,5
Бег 30 м со старта, с	4,0	4,1	—	—

Бег 60 м со старта, с	6,9	7,0	–	–
Бег 30 м с ходу, с	2,9	2,9	2,9	3,0
Бег 100 м со старта, с	–	11,4	11,3	11,5
Прыжок в длину с места, м	2,80	–	2,90	–
Тройной прыжок с места, м	8,60	8,60	8,80	8,70
Десятерной прыжок, м	30,0	30,0	31,0	31,0
Бег 150 м со старта, с	16,8	–	17,2	–
Бег 300 м, с	36,0	35,5	–	36,5
Бег 600 м, мин, с	–	1.24,0	–	1.25,0

Показатели

Бег

100, 200 м

400 м

100 м с/б

400 м с/б

Девушки

Рост, см	165-170	165-170	166-171	167-172
Масса, кг	54-59	54-59	58-63	56-61
Весо-ростовой индекс, г/см	327-350	327-350	349-370	335-355
Спортивный результат, с	12,4-26.0	58,6	15,3	63

Бег 30 м со старта, с	4,4	4,4	–	–
Бег 60 м со старта, с	7,7	7,7	–	–
Бег 30 м с ходу, с	3,2	3,2	3,2	3,3
Бег 100 м со старта, с	–	12,6	12,5	12,8
Прыжок в длину с места, м	2,50	–	2,60	–
Тройной прыжок с места, м	7,20	7,20	7,40	7,30
Десятерной прыжок, м	26,0	26,0	26,0	25,0
Бег 150 м со старта, с	19,0	–	19,4	–
Бег 300 м, с	42,0	41,5	–	43,0
Бег 600 м, мин, с	–	1.40,0	–	1.42,0

В качестве контрольных нормативов кроме модельных характеристик для бегунов на 100 и 200 м должен использоваться бег на 40 м с низкого старта; а также повторный бег 5'200 м с интервалом отдыха 5 мин. Важным упражнением для контроля за скоростно-силовыми качествами бегуна будут 10 приседаний с отягощением в 50% от собственного веса, выполняемых на время. Эти показатели для групп спортивного совершенствования должны иметь следующие величины: юноши - около 10,0 с, девушки - около 14,0 с, для бегунов на 400 м может быть использован результат в беге на 200 и 500 м. В коротком барьерном беге используется пробегание 11 барьеров на время, а для длинного барьерного бега - пробегание дистанции 500 м с восемью барьерами. Важным моментом является определение времени одного барьерного цикла (сход - сход), которое к концу этапа спортивного совершенствования должно достигать у юношей 3,9 - 4,2 с, у девушек - 4,6 - 4,8 с (для 400 м с/б), для короткого барьерного бега - 1,1 - 1,2 с у юношей и девушек.

Тренировочные нагрузки юных спринтеров и барьеристов должны постепенно повышаться из года в год. Важнейшим параметром нагрузки является бег с соревновательной и околосоревновательной скоростью на различных отрезках. Объём

интенсивных средств тренировки должен повышаться постепенно на протяжении 6 - 8 лет. На этапе начальной специализации в учебно-тренировочных группах эти объёмы должны составлять 35 - 60% от максимальных величин при постепенном ежегодном увеличении до 10%. Такая динамика тренировочных нагрузок обеспечивает плавный, постепенный переход от разносторонних физических нагрузок к остроспециализированным и не допускает форсирования подготовки спринтеров и барьеристов, раннего истощения их нервной системы.

Значительные объёмы бега с максимальной скоростью у юных спортсменов часто приводят к образованию так называемого скоростного барьера, являющегося значительным препятствием на пути повышения скорости при беге по дистанции.

В целях избежания образования "скоростного барьера" юные спринтеры и барьеристы должны использовать в тренировке следующие методические приёмы: бег с изменением длины шагов (более короткими и более длинными), частоты шагов (бежать чаще или реже); быстрый бег по дорожке с изменяющимся рельефом: в гору, под гору, по виражу, зигзагами и т. д. Эти упражнения могут включаться в тренировку юных бегунов в значительных объёмах.

Бег на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и спортивная ходьба:

Эта группа лёгкой атлетики объединяет 14 видов олимпийской программы: 8 у мужчин и 6 у женщин. По характеру и направленности методики тренировки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства можно выделить следующие группы: бег 800 и 1500 м; бег 5000 и 10 000 м; марафонский бег; бег 3000 м с/п; спортивная ходьба.

С самого начала занятий лёгкой атлетикой и особенно на этапе начальной специализации в беге на выносливость тренеры должны работать с учениками над совершенствованием техники бега и ходьбы. Главным критерием техники в упражнениях на выносливость является экономичность, в то время как в спринтерском и барьерном беге - мощность беговых движений. В беге на средние и длинные дистанции во всём мире наблюдается самый незначительный переход сильнейших юношей и девушек в группу взрослых спортсменов. Это связано с тем, что многие талантливые бегуны слишком рано и в больших объёмах начинают применять остроспециализированные средства тренировки на выносливость: темповый кроссовый бег, интервальный и повторный бег на отрезках. Специализированная тренировка должна начинаться после того, как у юного бегуна заложен фундамент разносторонней физической и технической подготовленности. Поэтому на этапе начальной специализации следует много внимания уделять разносторонней беговой подготовленности на гладких и барьерных дистанциях. Большое значение приобретает в этот период развитие силы нижних конечностей, и особенно силы. В тренировочных группах на первых этапах подготовки следует развивать скоростно-силовые качества, применяя круговую тренировку, прыжки с места, многоскоки, спрыгивания, силовую гимнастику. Эти упражнения, укрепляя мышцы нижних конечностей, не ведут к перенапряжениям в деятельности вегетативных систем организма.

Ранняя специализация в беге (11-14 лет), хотя частично и определяет рост результатов в детском и юношеском возрасте, не обеспечивает достижений мирового класса в последующем. Поэтому подготовка на этапе начальной специализации должна быть направлена на развитие функциональных систем (сердце, лёгкие, кровь), укрепление мышечно-связочного аппарата, так как именно непереносимость нагрузок (кости, связки, мышцы) становится в последствии фактором, ограничивающим работоспособность бегунов и скороходов. В настоящее время в подготовке используются четыре группы упражнений, выделенных по характеру энергообеспечения и напряжённости функционирования основных систем организма:

1. Аэробной направленности. Бег в диапазоне ЧСС у юных бегунов до 160 уд/мин, (накопление лактата в крови до 40 мг%) с двумя зонами нагрузки, восстановительной и поддерживающей тренированности.
2. Смешанной аэробно-анаэробной направленности. Бег в диапазоне ЧСС 160 - 190 уд/мин. Концентрация лактата в крови до 80 мг%.
3. Преимущественно анаэробной направленности (концентрация лактата в крови свыше 80 мг%) с двумя зонами нагрузки - субмаксимальной и максимальной. ЧСС при этом режиме энергообеспечения не является информативным показателем.
4. Скоростно-силовые упражнения, которые по своей физиологической направленности могут относиться ко всем зонам нагрузки, в зависимости от характера усилий.

Общий объём бега на этапе начальной специализации должен составлять не более 35 - 40% в первый год и повышаться до 60% к 3 - 4-му. На этапе углублённой специализации объёмы бега молодых бегунов должны составлять от 65 до 89% от объёма, выполняемого высококвалифицированными спортсменами. Тем же закономерностям подчиняется и планирование объёма бега в анаэробном и смешанном режимах. При планировании многолетней тренировки на этапе начальной спортивной специализации тренеру целесообразно планировать общие объёмы бега, вычисляемые от максимальных величин для средних дистанций (800 и 1500 м). Поэтому в дальнейшем в группах спортивного совершенствования ежегодный прирост общего объёма у стайеров, марафонцев и бегунов на 3000 м с/п должен быть большим, чем у бегунов на средние дистанции. Однако это не значит, что все бегуны в возрасте 12 - 15 лет должны быть обязательно средневиками. Они могут бегать и на более длинные дистанции.

Легкоатлетические прыжки.

Эта группа видов лёгкой атлетики объединяет 7 видов лёгкой атлетики олимпийской программы (4 у мужчин и 3 у женщин).

На этапе начальной специализации (12 - 15 лет) в тренировочных группах спортивных школ целесообразно выделить три группы: прыжки в длину и тройным; с шестом; в высоту. Возможно объединение прыгунов в высоту, длину и тройным в одну группу, так как требования к скоростно-силовой подготовке прыгунов, применяющих способ "Флоп", во многом идентичны требованиям, предъявляемым к прыгунам в длину и тройным. Выделение групп, специализирующихся в прыжках с шестом, уже на этапе

начальной специализации (в 12 лет) оправдано тем, что сама подготовка юных шестовиков по своей сути и характеру разносторонняя. Для успеха в прыжках с шестом необходимо научить спортсмена быстро бегать, хорошо прыгать в длину, иметь гимнастическую и акробатическую подготовку, а также силу и выносливость на достаточном уровне, так как соревнования по прыжкам с шестом проводятся по 4 - 8 часов подряд. Юные прыгуны с шестом должны овладеть также большим объёмом различных технически сложных движений. Таким образом, разносторонняя физическая и техническая подготовка юных прыгунов обеспечивается сочетанием в занятиях различных видов спорта и легкоатлетических упражнений. Поэтому при ранней специализации прыгунов с шестом почти невозможна форсированная подготовка. В то же время уже в 11 - 14 лет создаются очень хорошие условия для овладения сложной техникой прыжка с шестом.

В процессе многолетней тренировки прыгунов на этапах начальной и углублённой специализации особое внимание в технической подготовке должно быть уделено обучению разбегу, отталкиванию и особенно элементам перехода от разбега к отталкиванию, т. е. последним 3 - 5 шагам разбега, постановке ноги и непосредственно отталкиванию. Эти требования выполняются за счёт постепенного перехода от общепрыжковых упражнений к специфическим прыжкам. Начальное обучение и соревнования детей по прыжкам в длину и тройным до 12 лет должны проходить без использования планки для отталкивания. Обычно используют площадку шириной 80 см, а результат измеряют от следа. При обучении разбегу много внимания должно уделяться овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках - от 10 до 60 м как с высокого старта, так и с более плавным началом, но обязательно с ускорением. В тренировочных группах важное значение приобретают упражнения для развития "прыжковой ловкости", т. е. выполнение различных прыжков со сложными движениями руками и ногами в полётной фазе. Для повышения двигательных возможностей прыгунов можно использовать в тренировке различные способы прыжков в длину: "согнув ноги", "прогнувшись", "ножницы" - и в высоту: "перешагивание", "перекат", "волна", "перекидной" и "флоп". Соревновательная подготовка юных прыгунов на этапе начальной специализации должна предусматривать старты в спринтерском, барьерном беге и в различных прыжковых дисциплинах.

Уже в тренировочных группах основное место должны занимать общепрыжковые упражнения, акробатические упражнения, специальная силовая гимнастика для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса). Постепенно объём упражнений со штангой увеличивается: только по достижении спортсменами 18 - 19 лет он составляет до 80% от используемого взрослыми спортсменами. Постепенно увеличивается и степень отягощения. Околомаксимальные веса штанги в основных тренировочных упражнениях (толчок, рывок, приседание со штангой на плечах, выход на прямую толчковую ногу, поставленную на гимнастическую скамейку, со штангой на плечах) можно использовать только после 4 - 5 лет целенаправленной подготовки прыгунов. Во избежание форсирования подготовки объёмы наиболее интенсивных средств тренировки на начальных этапах должны повышаться плавно. На первом году занятий в тренировочных группах объём этих упражнений должен находиться на уровне 35 - 40% от объёмов, выполняемых

взрослыми спортсменами. Ежегодное повышение объёма этих средств подготовки должно составлять 5 - 10%. Следует обратить внимание на объём выполнения такого важного скоростно-силового упражнения, как прыгивание и напрыгивание на возвышение. Высоккоквалифицированные прыгуны выполняют в этом упражнении 1500 - 2000 отталкиваний в год. В тренировке юных спортсменов следует регулировать не только их объём, но и высоту возвышения, начиная прыгивания на две ноги с высоты 0,3 м и доводя до 0,8 - 1 м; прыгуны постепенно переходят к упражнениям со прыгиванием на одну ногу, а затем на одну ногу с последующим отталкиванием вверх и вперёд. Высота прыгивания в этих случаях должна регулироваться ещё более точно - в пределах 0,2 - 0,6 м

Легкоатлетические метания.

Эта группа объединяет 7 видов олимпийской программы (4 у мужчин и 3 у женщин). По характеру двигательного действия, методике подготовки на этапах углублённой специализации и высшего мастерства все метания делят на четыре группы: толкание ядра, метание диска, метание молота, метание копья.

На этапе начальной специализации будущие толкатели ядра и метатели диска объединяются в одну группу. На 1-м и 2-м году занятий в учебно-тренировочных группах возможно подключение к этой специализации и юных метателей молота. В процессе многолетней тренировки необходимо непрерывно осуществлять принцип доступности и постепенности. Для этого в разных возрастных группах используют снаряды различного веса

Соревновательные снаряды для легкоатлетов
различных возрастов

Возраст, лет	Вес									
	Ядро, кг		Диск, кг		Копьё, г		Молот, кг		Мяч, г	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн., дев.	
12 - 13	4,000	3,000	1,000	0,700	-	-	4,000	3,000	150	
13	-	-	-	-	600	400	-	-	150	
14 - 15	5,000	3,000	1,500	1,000	600	400	5,000	3,000	-	
16 - 17	6,000	4,000	1,500	1,000	800	600	6,000	4,000	-	

Правила соревнований разрешают проводить все виды метаний подросткам, начиная с 12 лет, а метание копья с 13 лет. Использование облегчённых снарядов имеет серьёзные биолого-педагогические основания. Известно, что силовые качества подростков наиболее успешно развиваются в 15 - 17 лет; в этом возрасте увеличивается и собственный вес юных метателей, который имеет очень тесную взаимосвязь с абсолютной силой. Сила и способность её мобилизовать воспитываются у легкоатлетов на протяжении многих лет, поэтому раннее начало занятий с тяжёлыми снарядами способствует закреплению неверных навыков метания. Кроме этого, метание тяжёлого снаряда, особенно ядра, может привести к травмам кисти. Использование тяжёлых снарядов в тренировках и соревнованиях юношей приводит к формированию навыков выхода из круга и заступов, так как недостаток силы юный метатель часто стремится компенсировать чрезмерным навалом на снаряд. Всё это говорит о том, что для каждого возраста должны быть свои снаряды и торопиться к переходу на снаряды следующего веса нецелесообразно, так как это отрицательно влияет на формирование техники и ритма метаний, ведёт к травмам опорно-двигательного аппарата.

На этапе начальной специализации (12 - 15 лет) необходимо одновременно совершенствовать техническое мастерство и развивать физические качества спортсменов. В подготовке должны широко использоваться неспецифические средства, такие как: прыжки, упражнения с отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения и упражнения из всех видов метаний. Скоростно-силовым упражнениям на этапе отводится около 50% времени занятий. К концу этапа доля неспецифических скоростно-силовых упражнений уменьшится в пользу специальных. Упражнения со штангой включаются в большом объёме также на этапе углублённой специализации (16 - 18 лет). Для развития силы и скоростно-силовых качеств используются упражнения с малыми и средними отягощениями, со штангой большого и малого веса. Максимальным весом для юношей считается вес на 10 - 20 кг больше собственного, а для девушек - на 10 - 15 кг меньше веса тела. Максимальные отягощения должны применяться не чаще одного раза в неделю.

В тренировку юных метателей должны включаться разнообразные упражнения: спринтерский бег на дистанции 20 - 60 м, прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной) и медленный бег до 11,5 - 2 км для развития аэробных возможностей.

Метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой. При этом специфика выполнения разбега, как прямолинейного, так и вращательного, требует основательной подготовки вестибулярного аппарата, устойчивости организма к воздействию вестибулярных раздражителей и физическому утомлению.

Поэтому для метателей необходим подбор разнообразных упражнений, выполняемых на фоне раздражения вестибулярного аппарата. Это обеспечит необходимую устойчивость к такому виду утомления и сохранит необходимую ориентацию движений.

Параметры тренировочных нагрузок на протяжении этапа начальной и углублённой специализации должны постепенно повышаться. Исходным для частных объёмов этих средств (для 12 лет) должен быть объём, равный около 30% от максимальных,

используемых мастерами спорта международного класса в бросковых упражнениях и упражнениях со штангой, и около 40 - 50% в спринтерском беге, причём под бросками нормальных снарядов подразумевается вес, соответствующий возрасту юных спортсменов.

В учебно-тренировочных группах, специализирующихся в толкании ядра и метании диска, бросковая работа выполняется в соотношении 60% упражнений в толкании ядра и 40% в метании диска.

Легкоатлетические многоборья

В олимпийскую программу включены 2 вида из этой группы упражнений (десятиборье у мужчин и семиборье у женщин).

В тренировочных целях, особенно на ранних этапах спортивного совершенствования, используются самые различные многоборья, включающие от 2 до 9 видов лёгкой атлетики

Направленность тренировочного процесса в многоборьях у девушек и юношей одинакова, и они могут быть объединены в одну учебно-тренировочную группу. Однако с ростом мастерства юноши и девушки, как правило, делятся на разные группы в связи с разным составом видов лёгкой атлетики, входящих в классические многоборья.

Обычно в соревнованиях и тренировочных занятиях многоборцев используются такие же снаряды и те же расстановки и высота барьеров, как в соответствующих возрастных группах юных метателей и барьеристов.

В начальной подготовке юных многоборцев важно определить, с каких видов надо начинать подготовку. Существует два мнения. Первое - начальными видами являются спринтерский бег, прыжки в высоту и толкание ядра. Сторонники этого направления считают, что спринтерский бег определяет успех в 5 видах десятиборья, прыжок в высоту вырабатывает прыгучесть, необходимую для всех прыжков, а толкание ядра - силу. Сторонники второго направления рекомендуют начинать подготовку с технически сложных видов: барьерного бега, прыжков с шестом и метания копья.

Тренировка в многоборье, как и в других видах лёгкой атлетики, должна быть разносторонней, тем более, что сами многоборья состоят из различных видов. Она должна предусматривать более широкий круг упражнений, чем программы десятиборья и семиборья. Юному многоборцу рекомендуется использовать средства из других видов спорта, особенно игры, гимнастику, акробатику, лыжный спорт, плавание.

На первых этапах начальной специализации следует стремиться к росту спортивных достижений за счёт совершенствования техники видов многоборья, а не за счёт повышения физических качеств, особенно силы.

Соревновательная подготовка юных многоборцев должна включать участие как в многоборьях, так и в отдельных видах лёгкой атлетики и до 6 - 8 стартов в год. Из них 3 - 5 по многоборью, включающему 7 - 10 видов.

Тактика участия в соревнованиях по отдельным видам лёгкой атлетики должна предусматривать выступление в "благополучных" видах на крупных соревнованиях, с сильной конкуренцией, а в отстающих видах - в более мелких и при отсутствии сильной конкуренции. Это будет способствовать выработке правильной психологии спортсмена, его уверенности в своих силах.

Объёмы наиболее интенсивных средств значительно ниже, чем у специализирующихся в отдельных видах. На этапе начальной специализации параметры тренировочных нагрузок находятся на уровне 35 - 40% (1-й год) и 55 - 60% (4-й год), а на этапе углублённой специализации - в начале 65%, в конце до 85% от объёмов, выполняемых МСМК.

Ежегодное повышение объёмов наиболее интенсивных средств тренировки должно составлять до 10%. В то же время средства разносторонней физической подготовки ежегодно сокращаются.

Воспитательная работа с юными легкоатлетами

Условно можно выделить три стороны воспитательного процесса: воспитание общественной морали; воспитание волевых качеств и психологическая подготовка; воспитание специальных профессиональных навыков, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде лёгкой атлетики.

Процесс воспитания юного легкоатлета осуществляется в семье, под влиянием родителей; в школе, с помощью учителей, в спортивной школе - тренера. Кроме того, на формирование общественной морали и других качеств у юношей и девушек большое влияние оказывают средства массовой информации: кино, телевидение, радио, газеты и журналы.

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все эти факторы, действующие на учеников, и на их основе руководить воспитательным процессом. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на ученика становится всё больше, и в этот период он может решить самые сложные проблемы воспитания, с которыми не могут справиться школьный коллектив и семья.

Поэтому личностные качества тренера, его идейная убеждённость, патриотизм, честность и дисциплинированность будут играть в формировании юного спортсмена немаловажную роль.

Тренер - основная фигура в спортивной школе, проводящая воспитательную работу и психологическую подготовку. Воспитательная работа с юными спортсменами должна проводиться всегда до занятий, во время занятий и после их окончания в очень корректной и ненавязчивой форме. Она начинается с установления товарищеских отношений между всеми занимающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, обсуждения планов и перспектив тренировочной группы, организации досуга. На этапе начальной подготовки следует постепенно вводить юных легкоатлетов в мир спорта, рассказывать о лучших легкоатлетах мира, об успехах российского спорта, что способствует воспитанию патриотизма. В дальнейшем теоретические занятия могут посвящаться разбору соревнований и тренировочных

уроков под девизами: "Обучаясь технике, я должен выполнять всё правильно", " Я должен выполнять задания полностью, как бы трудно мне ни было", "Я должен выполнить контрольный норматив", "Я должен победить в соревнованиях своего соперника (равного по квалификации)" и т. д.

Высококвалифицированные легкоатлеты должны обладать очень большой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать в спортивных школах, на тренировочных занятиях и в ходе специальных мероприятий.

Большие успехи в лёгкой атлетике обычно связаны с достижением намеченного результата или победой над соперником. Победить слабого не сложно. Значительно труднее победить равного или более сильного соперника. Поэтому процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсменов. Выработка воли начинается порой с самых обыденных вещей и прежде всего с отказа от многих вредных привычек, неорганизованности. Начинаящий спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учёбы, отдыха, сна, тренировки; соблюдать определённый режим питания, а главное - несколько раз в неделю, затем ежедневно, а позднее 2 раза в день серьёзно тренироваться.

Стремление прославить свою Родину, город, желание подготовиться к труду и защите Родины, долг перед коллективом - это идейная основа, обеспечивающая целеустремлённость, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Основными волевыми качествами легкоатлета являются дисциплинированность, настойчивость, упорство в преодолении трудностей, уверенность в себе, смелость, решительность, воля к победе, которые совершенствуются в процессе многолетней подготовки.

Дисциплинированность - это строгое соблюдение правил и законов на работе, в общежитии, на тренировке, чёткое выполнение составленного режима дня, творческое отношение к выполнению распоряжений старших товарищей и тренеров.

Без *настойчивости и упорства* невозможен путь к победе и достижениям, поэтому необходима ясно поставленная цель: пробежать нужное количество километров, выполнить норматив, попасть в сборную команду и т. д. Необходимо приучить ученика верить в достижение цели, даже несмотря на временные неудачи.

Тренер должен постоянно приучать молодых легкоатлетов не обходить, а *преодолевать* встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнования. Чем быстрее бег, выше планка, длиннее полёт снаряда, чем сильнее конкуренция, тем быстрее наступает утомление, с которым надо активно бороться. Трудности возникают и в связи с климатическими условиями: плохой погодой, сильным ветром и т. д., которые юные спортсмены должны научиться преодолевать.

Участвуя в соревнованиях любого масштаба, спортсмены непременно волнуются: их беспокоит тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники и т. д. Необходима *уверенность в своих силах, решительность*, чтобы преодолеть это волнение и достойно вести борьбу за победу, за высокий результат. Необходимо

научить воспитанников самостоятельно решать сложные задачи, возникающие как в процессе подготовки так и на соревнованиях.

Воля к победе, её воспитание и проявление неразрывно связаны со всеми моральными и волевыми качествами. Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни. Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание: чтобы в нужной мере развивать свою волю, характер, необходимо большое самосознание; чтобы добиться высоких спортивных результатов в лёгкой атлетике - огромное желание тренироваться. Опыт показывает, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен смог успешно проявить себя в соревнованиях любого, самого высокого ранга, необходимо чтобы уже в юношеском возрасте у него сформировались высокие морально-волевые качества.

Поведение спортсмена на соревнованиях является результатом того, что было заложено в процессе подготовки. Редко бывает, когда спортсмен, негативно проявляющий себя в ходе тренировочного процесса, положительно ведёт себя на соревнованиях. Недостатки, допущенные спортсменом в ходе подготовки, приводят к ошибкам в состязании. Именно в условиях острой спортивной борьбы, когда необходимо быстро и самостоятельно принять решение, выявляются те недоработки в воспитательном процессе, о которых тренеры, да и сами спортсмены, подчас и не подозревают.