

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА 1 Г. Улан-Удэ

Подготовка резервов в лёгкой атлетике является важнейшей задачей школы. Опыт подготовки многих выдающихся легкоатлетов показывает, что в процессе планомерной многолетней подготовки, начавшейся в 9 - 11 лет, можно достигнуть высоких результатов уже в юношеском возрасте (16 - 17 лет).

Для того чтобы успешно готовить легкоатлетические резервы в СШ, СШОР, УОР необходимо в первую очередь организовать планомерный многолетний тренировочный процесс для детей и юношей (9 -19 лет), основанный на учёте закономерностей роста молодого организма, развития физических, морально-волевых качеств, овладения широким диапазоном двигательных навыков без форсирования подготовки. Такой процесс позволит уже к 18 - 19 годам наиболее одарённым спортсменам выйти на уровень достижений международного класса. Высокие спортивные достижения в таком возрасте в целом оправданы. Главная проблема заключается в том, каким путём они достигнуты.

Наиболее активная успешная деятельность спортсмена в лёгкой атлетике составляет 10 -15 лет.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: предварительной подготовки (начальной подготовки СШ - 9 -11 лет), начальной специализации (тренировочные группы - 12 - 15 лет), углублённой специализации (группы спортивного совершенствования - 16 - 18 лет), спортивного мастерства (группы высшего спортивного мастерства - 19 лет и старше).

Возрастные границы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных групп видов лёгкой атлетики имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Первые три этапа подготовки соответствуют возрасту занимающихся в СШ, СШОР, УОР. Четвёртый этап относится в большей мере к взрослым спортсменам, хотя ряд его задач и средств уже используются в работе со спортсменами старшего юношеского и юниорского возраста. Добиться на практике точного соблюдения возрастного состава учебных групп довольно трудно, что объясняется разной природной одарённостью спортсменов и их физической подготовленностью, а также биологическим (не паспортным) возрастом. Для достижения высших результатов необходимо затратить не менее 7 - 9 лет. Только очень талантливым ученикам удаётся

пройти процесс обучения в сокращённые сроки. Однако имеется немало примеров быстрого увядания талантов из-за форсированного, неправильно построенного тренировочного процесса.

Широко известные факты достижения выдающихся результатов в раннем возрасте (победы на олимпийских играх, установление мировых рекордов) являются всё же больше исключением из правил и связаны с большим талантом отдельных легкоатлетов, а не общими закономерностями развития видов лёгкой атлетики.

Начальная возрастная граница для занятий лёгкой атлетикой может быть определена в 9 -11 лет, Однако это не значит, что до этого времени ребёнок не связан с физкультурой и спортом. Занятия по физическому воспитанию в детском саду, школе, семье, внеклассные занятия и игры способствуют созданию необходимого фундамента разносторонней подготовки.

В процессе многолетней подготовки юноши и девушки проходят через ряд возрастных ступеней. Большинство периодизаций предусматривает деление на три группы. Так, классификация, используемая в возрастной психологии, разделяет школьников на группы исходя из психолого-педагогических особенностей подрастающего поколения. Физиологическая периодизация исходит из строения, развития и становления функций систем организма. Деление на возрастные группы, предусмотренные правилами соревнований по лёгкой атлетике, этапы подготовки и учебные группы спортивных школ отражают эмпирически сложившуюся и в определённой мере оправдавшую себя на практике систему тренировочного и соревновательного процесса.

Существуют значительные различия в определении возрастных зон наиболее эффективного естественного развития выносливости, гибкости, быстроты, силы. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития выносливости: аэробные возможности (общая выносливость) - с 10 до 12 лет и в 17 - 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) - с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) - с 15 до 19 лет;

- быстроты: показатель темпа движений - с 9 до 12 и в 14 - 16 лет; скорость одиночного движения - с 9 до 13 лет; двигательной реакции - с 9 до 19 лет;
- скоростно-силовые качества - с 9 до 10 и в 14 - 17 лет;
- абсолютная сила - с 14 до 17 лет;
- гибкость - с 7 до 10 и в 13 - 14 лет;
- ловкость - с 7 до 10 и в 16 - 17 лет.

Такая динамика обуславливает в определённой мере задачи отдельных этапов многолетней подготовки и является залогом создания специального

фундамента физической подготовленности, обеспечивающего достижение высоких результатов и сохранение их на протяжении нескольких лет активной спортивной деятельности.

Этапы многолетней подготовки

Этап предварительной подготовки

Этап предварительной подготовки легкоатлетов начинается в 9 - 10 лет и заканчивается к 11-12 годам. Этот период двигательного развития детей характеризуется ростом результатов при выполнении физических упражнений, требующих обучения и комплексного проявления физических качеств. Основными задачами в группах начальной подготовки являются: укрепление здоровья, улучшение разносторонней двигательной подготовленности (РДП), овладение основными двигательными навыками спортивной ходьбы, гладкого и барьерного бега, прыжков с места и с разбега, всех видов метаний (преимущественно с места, за исключением метания мяча и копья); воспитание морально-волевых качеств. На базе РДП и овладения основами легкоатлетических движений возможен отбор детей для занятий в пяти основных группах лёгкой атлетики: спринтерском и барьерном беге, беге на выносливость и спортивной ходьбе, прыжках, метаниях, многоборьях.

Таким образом, главной задачей этапа является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе видов легкоатлетического спорта, а затем отбор их для специализации по группам видов. Исключения могут составить лишь прыжки с шестом, спортивная ходьба и метание копья, для которых уже в этом возрасте следует определить довольно точно специфические способности детей. Специализация должна быть узкой только по своей цели и широкой по использованию средств; это позволит избежать форсирования подготовки, которое приводит вначале к быстрому, а затем к постепенному застою спортивных достижений (уже к 18 - 19 годам).

Данный этап должен обеспечивать разностороннюю физическую и техническую подготовленность занимающихся с широким использованием легкоатлетических видов. Основными средствами подготовки юных легкоатлетов на данном этапе являются легкоатлетические упражнения; упражнения из других видов спорта, решающие задачи разносторонней физической подготовки (РФП), волевой подготовки и упражнения повышающие эмоциональность занятий (подвижные игры, гимнастика, акробатика и т. д.); соревновательные упражнения преимущественно по программе многоборья, а также теоретическая подготовка. Дети приходят заниматься в этом возрасте, как правило, не с целью стать чемпионами или добиться победы, а главное - получить удовольствие от тренировки или соревнований. Значительный отсев из групп начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому в группах начальной подготовки упражнения для повышения эмоциональности - подвижные и спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения - должны занимать до 20% от общего объёма тренировки (по времени). Эти упражнения параллельно будут решать и задачи РФП. Объём средств ОФП и обучения технике должен составлять примерно 60%. Остальные 20% отводятся СФП, участию в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполнению основных легкоатлетических упражнений с

тренировочными целями. На первом году в группах начальной подготовки рекомендуется заниматься 3 раза в неделю по 90 мин, на втором - 3 раза в неделю по 100 мин, а на третьем - 4 раза в неделю по 100 - 120 мин. В этом возрасте необходимо уже приучать детей к выполнению комплекса утренней специализированной легкоатлетической зарядки, в которую необходимо вводить бег. В процессе занятий тренер обязан систематически проводить тестирование и контрольные упражнения, которые на этапе начальной подготовки достаточно разнообразны. Динамика тестовых показателей будет являться одним из критериев отбора спортсменов для занятий отдельными видами лёгкой атлетики. Тестирование следует проводить 2 - 4 раза в год. Исходное - в начале подготовительного периода - в сентябре - октябре, второе - в середине декабря, третье - в мае, перед началом летней серии стартов, четвёртое - в конце соревновательного периода (июль - начало августа). Важной задачей занятий в группах начальной подготовки является обучение юных легкоатлетов умению переносить значительные физические и психические нагрузки. Это достигается через систему соревнований и особенно через использование комплекса круговой тренировки. Другая важнейшая задача - обучение основам рациональной техники легкоатлетических видов, создание хорошей школы движений. При этом обучение должно быть всегда групповым, без излишней индивидуализации. В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладеть техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Дети с трудом анализируют свои движения. Новые условные связи образуются у них быстро, но труднее дифференцируются. Поэтому при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения. Это позволит юным легкоатлетам усвоить главное в содержании упражнения. Внимание детей 9 - 12 лет развито очень слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядными пособиями и оценивается преподавателем-тренером.

Контроль за техникой выполнения упражнений необходимо осуществлять с разминки и общеразвивающих упражнений. Предметом наблюдений должна являться осанка спортсмена - свободное положение плеч и предплечий, постановка стопы на грунт движением сверху вниз и строго в продольном направлении, без разворота. Особое значение приобретают ускорения, выполняемые в конце разминки. В процессе их выполнения необходимо следить за свободой и непринуждённостью движений, осанкой и постановкой стопы на грунт. При выполнении основных упражнений юным спортсменам необходимо обращать внимание в первую очередь на овладение основными - ведущими - элементами движений. В процессе спортивного совершенствования с ростом уровня подготовленности техника изменяется в сторону большей индивидуализации. Поэтому необходимо обучать юных спортсменов правильным основам техники, на базе которых впоследствии можно продолжать совершенствование техники. Большую роль в технической подготовке спортсменов играет способность выполнять движения свободно, расслабленно. Тренеры, особенно на этапе начальной подготовки, должны учить детей умению расслабляться - в состоянии стоя, сидя и лёжа, а затем в движении при выполнении бега, прыжков, метаний, ходьбы.

У детей до 9 - 11 лет имеются более благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты движений и темпа бега, чем у детей 12 - 13 лет. Поэтому в ходе занятий необходимо воспитывать именно эти компоненты быстроты - частоту движений и темп бега. Способность к быстроте движений заложена у человека генетически. К 12 - 13 годам быстрота и подвижность нервных процессов почти достигают уровня взрослого организма. Поэтому важным фактором реализации генетически заложенных возможностей в проявлении быстроты, а следовательно, и достижения спортивных результатов в соответствующих видах является совершенствование её составляющих. На ранних этапах - развитие частоты и темпа движений, затем в 14 - 16 лет - скоростно-силовых качеств и мышечной силы, в 15 - 17 лет - специальной выносливости спринтера. Наиболее эффективными средствами развития быстроты в группах начальной подготовки будут подвижные и спортивные игры, быстрый бег на контролируемых скоростях, эстафеты, прыжки и прыжковые упражнения, метание камней и лёгких предметов.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет развитие силы и скоростно-силовых качеств. В 9 -11 лет можно с помощью общеразвивающих упражнений совершенствовать силовые качества детей. Такой универсализм замечен в первые полтора - два года. В последующие периоды сила и скоростно-силовые качества должны развиваться более специализированно. Упражнения, воспитывающие силу, должны выполняться с минимальными напряжениями, исключая натуживание, а также максимальные мышечные напряжения. Для развития силы рекомендуются акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями небольшой массы (от одной трети до половины массы собственного тела). В группах начальной подготовки важное значение приобретает развитие ловкости движений, особенно в игровых и кроссовых тренировочных упражнениях, а также в занятиях по обучению технике легкоатлетических видов и её совершенствованию. Владение новыми способами выполнения упражнений повышает способность координировать движения, т. е. развивает ловкость. Для этого используют упражнения в необычных условиях, с измененным исходным положением, смену способа выполнения (например, прыжки спиной вперёд, прыжки с неопределённого разбега, метание левой рукой, выполнение новых движений в полёте). Важными компонентами ловкости являются "чувство равновесия", "чувство времени", "чувство снаряда", что заставляет преподавателя уже в первый период занятий лёгкой атлетикой развивать эти способности детей. Параллельно с развитием ловкости у детей необходимо развивать гибкость. В 7 - 8-летнем возрасте дети обладают хорошей гибкостью и подвижностью в суставах, к 11 - 13 годам эти качества теряются, особенно у детей, обладающих повышенной силой. Для воспитания гибкости следует использовать в первую очередь барьерный бег, добиваться выполнения большинства специальных и основных упражнений с большой амплитудой, в занятия, особенно в подготовительную часть, включать для повышения гибкости специальные упражнения с предметами, у гимнастической стенки, акробатические упражнения на растягивание (шпагаты, полушпагаты, мостики, силовые упражнения в положении барьерного шага, различные наклоны сидя и стоя). Упражнения для развития гибкости надо выполнять систематически и включать их как в утреннюю зарядку, так и в основную тренировку.

Особое значение на этапе начальной подготовки приобретает развитие выносливости. Именно в упражнениях на выносливость юные легкоатлеты сталкиваются с преодолением больших физических и психических нагрузок. Упражнения на выносливость повышают физическую работоспособность легкоатлетов, что в дальнейшем помогает им выполнять значительные объёмы тренировочных нагрузок в беге, прыжках, метаниях, многоборьях, спортивной ходьбе. Важное значение приобретает развитие аэробных способностей детей, что приводит к повышению функций кислородно-транспортной системы (потребление кислорода, увеличение лёгочной вентиляции, повышение капилляризации мышц, утилизация кислорода, экономизация сердечной деятельности и укрепление сердечной мышцы). Аэробный режим у детей 9 - 11 лет может быть определён по данным ЧСС в период продолжительного бега: у мальчиков до 170 - 175 и у девочек до 175 - 180 уд/мин. Эти показатели несколько выше, чем у взрослых спортсменов, так как пульсовые режимы детей превышают такие режимы взрослых. Для развития общей выносливости (аэробных возможностей) на этапе начальной подготовки используются длительные кроссы, спортивные игры, лыжи, плавание, пробеги на шоссе, длительные туристские прогулки в горной местности. Анаэробные возможности (специальная выносливость спринтеров, барьеристов, прыгунов, метателей, бегунов на средние дистанции) развиваются посредством соревновательных упражнений, серийного выполнения прыжковых, бросковых и других скоростно-силовых упражнений. Большой ошибкой многих тренеров является увлечение в подготовке тренировочными средствами, развивающими анаэробные возможности, так как это приводит почти всегда к форсированию развития организма.

Календарь соревнований. Как уже говорилось выше, дети идут заниматься спортом для интересного проведения времени, поэтому соревнования в процессе подготовки легкоатлетов уже на начальных этапах должны занимать большое место. Именно в процессе соревнований происходит переориентация интересов занимающихся от увлекательного досуга к целенаправленной тренировке, достижению высоких спортивных результатов.

В группах начальной подготовки учебный год желательно начинать с 1 сентября.

Соревнования надо проводить в следующей последовательности: сентябрь - 2 - 3 старта по кроссу; декабрь - 2 - 3 старта по многоборьям; апрель - 2 - 3 старта по кроссу, 1 - 2 старта в отдельных видах; июнь и начало июля - 2 - 3 старта по многоборьям, 2 - 3 старта в отдельных видах.

Пробеги по шоссе и в лесу могут проводиться в ноябре и марте. В октябре, ноябре, феврале и марте необходимо сосредоточиться на целенаправленной тренировке.

Этап начальной спортивной специализации

Этап начальной специализации легкоатлетов начинается в 12 - 13 лет и продолжается до 15 - 16 лет. Юные легкоатлеты занимаются в этом возрасте в тренировочных группах СШ, СШОР в УОР. Этот период двигательного развития детей характеризуется наиболее ярко неравномерностью прироста показателей физической

подготовленности, завершением полового созревания (у девочек в 12 - 13 лет, у мальчиков в 14 - 15 лет).

При переходе от этапа предварительной подготовки к этапу начальной специализации тренер должен учитывать уровень физического развития и подготовленности, паспортный и биологический возраст спортсмена, его способности к возрастающим тренировочным нагрузкам. Цель занятий на данном этапе заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов лёгкой атлетики и постепенном переходе к избранной специализации. Основными задачами этапа начальной специализации являются разносторонняя техническая подготовленность в группе смежных видов лёгкой атлетики, воспитание морально-волевых качеств, овладение основами тактической подготовки и широким объёмом теоретических знаний. Решая основные задачи этапа, тренер постепенно проводит дальнейший отбор для специализации в отдельных видах лёгкой атлетики, основным критерием которого начинают служить спортивные результаты, достигнутые юными спортсменами на соревнованиях в родственных видах лёгкой атлетики. Основными средствами подготовки являются широкий круг упражнений из родственных видов лёгкой атлетики, упражнения из других групп лёгкой атлетики, упражнения для повышения эмоциональности занятий, узкоспециализированные средства из отдельных видов лёгкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия. В тренировочных группах 40% времени должно отводиться средствам СФП, 40% - ОФП и 20% - средствам, повышающим эмоциональность занятий. Постепенно с ростом уровня подготовленности увеличивается число занятий в недельном цикле, их продолжительность:

1-й и 2-й годы - 6 - 8 раз в неделю по 1,5 - 2 часа (2 - 3 дня в неделю по 2 занятия и 2 дня отдыха); 3-й и 4-й годы - 9 - 10 раз в неделю по 1,5 - 2 часа (4 дня в неделю по 2 занятия при 1 или 2 днях отдыха). Непременным условием должно оставаться подведение итогов после каждого занятия.

На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов. Средства для повышения эмоциональности занятий применяются ещё в большем объёме и выносятся в отдельные тренировочные занятия в осенний период, в разгрузочные микроциклы и дни. Исходя из спортивного опыта и теоретических разработок, структуры спортивной техники и методики тренировки, можно выделить следующие комплексы специализаций в учебно-тренировочных группах: спринтерский бег (100, 200, 400 м); барьерный бег (110/100 и 400 м); бег на выносливость (от 800 до 42 195 м); спортивная ходьба; прыжки - в длину, тройной, высоту; прыжки с шестом; толкание ядра, метание молота и диска; метание копья; многоборья. В отдельных случаях можно выделить в самостоятельную специализацию прыжки в высоту, исходя из высокого роста юных прыгунов, а также метание молота, исходя из среднего роста, массы и большой быстроты движений юных метателей. На всём протяжении этапа начальной специализации тренер должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения 2 - 4 раза в год и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах. Значительно увеличивается объём специальных

упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов техники упражнений. Более широко применяется метод расчленённого обучения технике: основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определённое время. Затем эти элементы соединяются в связки, а затем - в целостное движение. При использовании расчленённого метода следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо вовремя сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь - в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные взаимосвязи между элементами и связками в целостном упражнении. В этом возрасте следует продолжать работу по воспитанию естественности и непринуждённости всех движений юного легкоатлета. Особенно это касается его беговых движений. На этапе начальной специализации продолжается дальнейшее развитие физических качеств, но для различных групп лёгкой атлетики оно уже имеет избирательное направление. В 14 -17 лет наступает период наиболее выраженного прироста силы, развития нервно-мышечного аппарата и выносливости, говорящей о созревании кардиореспираторной системы. В спринтерском и барьерном беге, прыжках, метаниях и многоборьях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств, абсолютной силы, необходимых для выполнения соревновательного упражнения групп мышц: быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объёме средств, развивающих общую и специальную выносливость. В беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе много времени отводится развитию выносливости и преимущественно аэробных возможностей в сочетании с анаэробными.

Воспитанию скоростно-силовых качеств, быстроты, абсолютной силы и ловкости отводится меньше времени, но используется оно более целенаправленно, избирательно. Почти в одинаковом объёме для всех групп видов лёгкой атлетики продолжается развитие гибкости и подвижности в суставах. На этапе начальной спортивной специализации происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объёма, объёма интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объёма тренировочной нагрузки, который повышается за счёт увеличения числа тренировочных занятий и объёма отдельных занятий. Примерный прирост общего объёма тренировочных нагрузок из года в год составляет 10 - 15%. Повышение интенсивности занятий происходит за счёт увеличения объёма специальных упражнений, количества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки. На этом этапе ещё очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний тяжёлых снарядов "на результат".

Соревновательная подготовка на этапе начальной специализации имеет три формы: для 12 - 14-летних детей общие многоборья, к которым относятся четырёхборья и пятиборья; специализированные двоеборья (14 - 15), состоящие из смежных видов лёгкой атлетики; выступления в отдельных видах лёгкой атлетики.

При этом с возрастом занимающихся удельный вес общих многоборий постепенно уменьшается, которые затем переходят в специализированные двоеборья. К концу этапа объём соревновательной подготовки в отдельных видах лёгкой атлетики значительно повышается, достигая 10 -12 состязаний в год. Соревнования концентрируются на зимнем этапе подготовительного периода (январь - февраль) и летнем соревновательном периоде (май - август). Необходимо стремиться к тому, чтобы октябрь, ноябрь, декабрь, март и апрель были месяцами напряжённой тренировки. В эти месяцы также возможно выступление в одном соревновании, но без специальной подготовки.

Этап углублённой специализации

К 15 - 16 годам юных спортсменов этап начальной специализации постепенно переходит в этап углублённой специализации. Это выражается в увеличении числа стартов в соревнованиях на основной дистанции, в основном виде прыжков и метаний, в классических многоборьях, в более углублённом совершенствовании техники отдельных видов лёгкой атлетики. Этап углублённой специализации начинается в 15 - 16 лет и продолжается до 18 - 19 лет, постепенно переходя в этап высших достижений. Лучшие воспитанники СШ, СШОР переходят заниматься в группы спортивного совершенствования и в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства. Этот период двигательного развития подростка характеризуется стабилизацией, индивидуальной и различной физической подготовленностью юношей и девушек. При переходе от этапа начальной специализации к этапу углублённой специализации тренер должен учитывать, прежде всего, не паспортный, а биологический возраст ученика, уровень его спортивных результатов, стаж занятий спортом, и лёгкой атлетикой в частности, уровень физического развития и физической подготовленности.

Цель занятий на данном этапе - достижение высоких спортивных результатов (на уровне норматива мастера спорта России и кандидата в мастера спорта).

Основными задачами этого этапа являются углублённая специализация в 1 - 2 видах лёгкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов лёгкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки, совершенствование моральных и волевых качеств, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка. В отдельных случаях тренер по итогам соревнований и индивидуальным признакам может и на этом этапе поменять спортивную специализацию легкоатлета. Основными средствами подготовки молодых легкоатлетов на этом этапе являются специальные тренировочные средства из избранного вида лёгкой атлетики, широкий круг упражнений из смежных видов лёгкой атлетики и родственных видов спорта, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одном из смежных видов лёгкой атлетики, теоретические занятия. В группах спортивного совершенствования 60% времени отводится СФП, 30% - ОФП, 10% - упражнениям, повышающим эмоциональность занятий. Постепенно с ростом спортивных достижений увеличивается и число занятий в недельном цикле до 11 -12, а иногда и до 15 (включая утреннюю специализированную тренировку-зарядку). При 12 занятиях схема недельного микроцикла будет выглядеть следующим образом: с 1-го по 6-й день по 2 занятия в день, 7-й день - отдых или 1, 2, 3, 5, 6-й дни по 2 занятия и - 4-й

и 7-й по одному. Соревновательная подготовка проводится преимущественно в отдельных видах лёгкой атлетики, на строго выделенных для этого этапах годового цикла.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба эти параметра оказывают одинаковое влияние. Общий объём и интенсивность тренировочных нагрузок, начиная с 15 - 16 лет и почти до окончания спортивной карьеры, развиваются параллельно, имея в своей динамике периоды повышения и снижения. Темпы роста общего объёма нагрузок и объёма наиболее интенсивных средств подготовки могут носить как прямолинейный характер на протяжении всех 3 - 4 лет, так и волнообразный.