

*Филатова Дарья Александровна*

магистрант

*Научный руководитель*

*Митрохина Светлана Васильевна*

д-р пед. наук, доцент, профессор

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается организация образовательного процесса в секциях лёгкой атлетики как комплексная система, включающая физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку спортсменов. Описаны ключевые принципы тренировки, раскрывается содержание методов и средств развития физических способностей и организации тренировок по легкой атлетике, направленных на достижение высоких спортивных результатов.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, спортивная тренировка, методы организации тренировки, организация занятий.*

Лёгкая атлетика заслуженно считается одним из самых массовых видов спорта. Она не просто развивает физические качества – она воспитывает характер, учит целеустремлённости и самодисциплине. Организация образовательного процесса в секциях лёгкой атлетики – это сложная система, где каждый элемент играет свою роль в становлении спортсмена.

Современная педагогика рассматривает тренировочный процесс как единое целое, в котором взаимосвязаны содержание занятий, методы обучения, средства воздействия и контроль результатов. Эффективность такой работы зависит от

того, насколько грамотно тренер учитывает индивидуальные особенности каждого ученика, подбирает задания и распределяет нагрузку.

Т.П. Юшкевич утверждает, что спортивная тренировка – это многолетний круглогодичный систематический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Тренировка предусматривает достижение физического совершенства, воспитание спортсмена, обучение его рациональной технике, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья [5].

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В развитии теории спортивной тренировки важную роль сыграли советские учёные. А.А. Гужаловский разработал теорию периодизации и циклов подготовки, Н.Г. Озолин предложил концепцию индивидуального подхода и постепенного увеличения нагрузки, Л.П. Матвеев создал учение о систематичности и последовательности, И.М. Коротков внёс вклад в принцип индивидуализации, а Ю.В. Верхошанский изучал специализированные методики. Благодаря их работам сформировались основные принципы тренировки: всесторонность, специализация, постепенность, повторность, индивидуализация и сознательность. Эти принципы помогают выстроить процесс так, чтобы он был максимально эффективным и безопасным.

Содержание занятий по легкой атлетике охватывает широкий спектр направлений, каждый из которых направлен на комплексное развитие спортсмена. Л.П. Матвеев выделил основные компоненты содержания занятий (рис. 1).

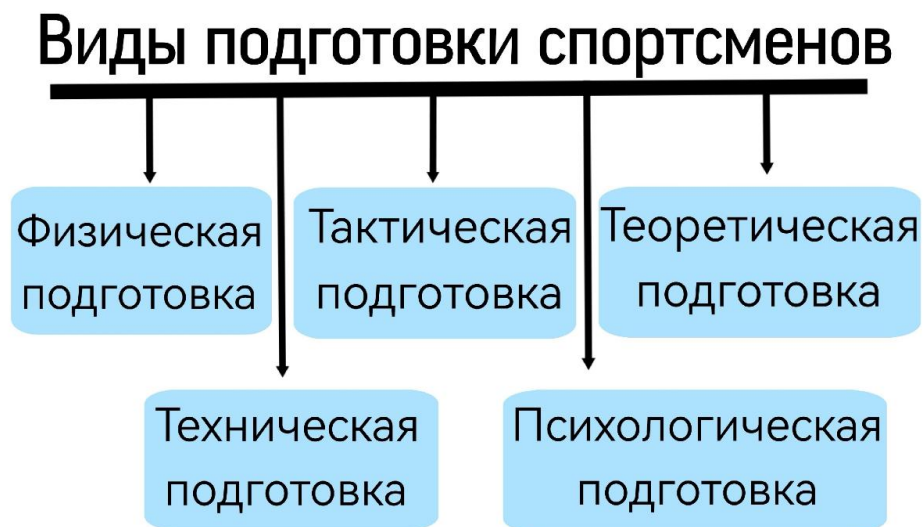


Рис. 1. Виды подготовки спортсменов

Каждое занятие в секции строится по чёткой структуре. Оно начинается с разминки, которая готовит тело к нагрузке и снижает риск травм. Затем идёт основная часть, где спортсмен отрабатывает технику, развивает физические качества и совершенствует тактику. Завершается тренировка заминкой – упражнениями на растяжку и дыхательными практиками, которые помогают организму восстановиться.

Методы тренировки разнообразны и подбираются в зависимости от задач и условий. Л.П. Матвеев выделяет равномерный, повторный, переменный, интервальный, темповой, круговой, игровой методы, а также методы «до отказа», контрольный и соревновательный [1]. Н.Г. Озолин дополняет их методическими приёмами: помощью тренера, звуковыми или световыми сигналами, ориентирами и изменением условий выполнения упражнений [2]. Это позволяет сделать процесс обучения более точным и результативным.

Достижение высоких спортивных результатов в лёгкой атлетике невозможно без системного и научно-обоснованного подхода к организации тренировочного процесса. Успех атлета определяется не только его природными данными, но и грамотным сочетанием разнообразных методов и средств подготовки. Именно

комплексный подход позволяет раскрыть потенциал спортсмена, обеспечить гармоничное развитие всех физических способностей и подготовить его к достижению высоких спортивных результатов.

Каждый из методов тренировки решает свои специфические задачи. Равномерный метод, предполагающий длительное выполнение упражнений с постоянной интенсивностью, закладывает фундамент общей и специальной выносливости, развивает аэробные возможности организма и формирует экономичную технику движений. Повторный метод, основанный на выполнении упражнений с максимальной или околомаксимальной интенсивностью и последующим полным восстановлением, направлен на развитие скоростно-силовых качеств и анаэробной выносливости. Он приучает организм атлета работать на пределе своих возможностей, что является ключевым фактором успеха в спринтерских и прыжковых дисциплинах.

Не менее важную роль играют переменный и интервальный методы. Переменный метод, с его чередованием нагрузок разной интенсивности, развивает способность быстро переключаться между режимами работы, что необходимо в тактических видах лёгкой атлетики. Интервальный метод, представляющий собой серии высокоинтенсивной работы с точно дозированными паузами отдыха, целенаправленно совершенствует специальную выносливость и способность к быстрому восстановлению. Для формирования устойчивой техники и умения поддерживать высокий темп на дистанции применяется темповой метод. В свою очередь, круговой метод позволяет комплексно развивать все физические качества за одну тренировку, что особенно эффективно на этапах общей физической подготовки [1].

Ключевым принципом современной системы подготовки является сочетание различных методов. Невозможно достичь высокого результата, используя лишь один подход. На этапе начальной подготовки преобладают равномерные и переменные нагрузки для создания прочного фундамента. По мере приближения к соревновательному периоду акцент смещается на интервальные, повторные и темповые методы для развития специфических качеств. В предсоревновательной

фазе важную роль играет соревновательный метод, который позволяет не только закрепить навыки в условиях, приближенных к реальным, но и сформировать необходимую психологическую устойчивость, мотивацию и волю к победе.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы [4]. Комплексное использование этих средств позволяет создать прочную функциональную базу и обеспечить всестороннее развитие атлета.

Организация образовательного процесса в лёгкой атлетике – это сложная система, где все компоненты, а именно цели, задачи, принципы, средства, методы, формы, взаимосвязаны и направлены на достижение высоких спортивных результатов при сохранении здоровья спортсменов. Структура тренировочного занятия и классификация тренировок позволяют системно подходить к планированию нагрузки и достижению поставленных целей. Лёгкая атлетика учит не только бегать быстрее, прыгать выше или метать дальше. Она формирует характер: воспитывает дисциплину, целеустремлённость, ответственность, умение преодолевать трудности и не сдаваться перед лицом неудач.

Путь к высоким спортивным результатам в лёгкой атлетике лежит через построение грамотной системы подготовки. Она должна включать в себя гармоничное сочетание разнообразных методов тренировки, направленных на развитие физических качеств, совершенствование техники и тактического мастерства. Только такой комплексный и индивидуализированный подход, основанный на научных данных и передовом опыте, позволяет атлету полностью раскрыть свой потенциал и добиться успехов в этом виде спорта.

### ***Список литературы***

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки: монография / Н.Г. Озолин. – стер. изд. – М.: Альянс, 2017. – 480 с.

3. Терехов А.И. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / А.И. Терехов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – №28. – С. 331–339. EDN RNFIZV

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

5. Юшкевич Т.П. Методика тренировки в легкой атлетике / Т.П. Юшкевич, В.Г. Ярошевич, В.В. Руденик [и др.]. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с. EDN MQSVUM