

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района
(МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района)

Методическая разработка на тему:

**«Особенности построения предсоревновательного этапа
подготовки.**

**Основные правила подготовки легкоатлета к
соревнованиям»**



Составитель: Бесчастнова Л.Н.
тренер-преподаватель по легкой атлетике
МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района

Нижний Ломов
2022

1. Особенности построения предсоревновательного этапа подготовки легкоатлета.

В спортивной подготовке, в повышении мастерства спортсмена важную роль играет участие в соревнованиях. Стремление превзойти свои достижения на соревнованиях - могучий стимул для напряженных тренировок, для воспитания уверенности в себе, воли к победе, других бойцовских качеств, без которых немислимо в полной мере проявление силы, быстроты, выносливости.

В течение соревновательного периода спортсмены массовых разрядов должны выступать в 8-15 соревнованиях. В их число входят как официальные соревнования различного масштаба (районные, городские, областные и др.), так и неофициальные, организованные внутри секции (прикидки, тестирования и пр.). В любых соревнованиях спортсмен должен бороться до конца, стремиться к победе и достижению своего наилучшего результата, только на соревнованиях спортсмен мужает и крепнет, приобретает опыт, проявляет свои волевые качества в полном объеме.

Легкоатлеты высших разрядов участвуют в соревнованиях главным образом по своей специализации и редко в других видах легкой атлетики. Недостаточно подготовленные спортсмены и особенно начинающие легкоатлеты должны состязаться в разных видах. Например, метатели должны соревноваться и в спринтерском беге, и в прыжках, и в многоборьях. Это важно для создания на ранней стадии тренировочного процесса хорошей разносторонней базы, что впоследствии скажется на эффективности совершенствования техники в своем виде.

Предсоревновательный этап подготовки легкоатлетов длится обычно 4 - 6 недель и строится на основе повторения соревновательного микроцикла, составленного по дням и часам непосредственного участия в соревнованиях. Поэтому надо заранее изучить программу соревнований, выяснить, сколько раз придется стартовать, в какие дни и часы. В связи с этим следует приспособить режим дня (подъем, время приема пищи, тренировок, учебы и работы и др.) к срокам стартов.

Соревновательный микроцикл тренировки строится таким образом, чтобы в нем были лишь два наибольших подъема нагрузки. Они должны совпадать с предполагаемыми днями соревнований (обычно суббота и воскресенье) и серединой недели (вторник). Накануне дня соревнований в таком построении (в пятницу) проводится обычная разминка или легкая тренировка. Перед этим (четверг) - день отдыха. Во вторник и среду - тренировка, в понедельник - день отдыха.

Если соревнования проводятся только в воскресенье, то соответственно разминку следует перенести на субботу, дни отдыха - на пятницу и вторник, а дни тренировок - на среду и четверг. Подобным образом следует изменять микроцикл, если соревнования назначены на другие дни недели.

Выбрав виды легкой атлетики, в которых необходимо стартовать в субботу и воскресенье, следует определить характер тренировки во вторник и среду. Бегуну на средние и длинные дистанции надо во второй день микроцикла (вторник) пробежать повторно или переменнo отрезки короче соревновательной дистанции, но несколько быстрее, чем предполагается в соревновании. На следующий, третий день следует пробежать длинный кросс в спокойном темпе, на

пятый день микроцикла - снова кросс, но теперь вдвое короче. Шестой и седьмой дни микроцикла соревнования. Если предстоит стартовать на нескольких дистанциях, то лучше в субботу выступить на короткой дистанции, а в воскресенье - на более длинной.

Спринтерам и барьеристам надо помнить: а) с предельной скоростью следует бежать лишь на соревнованиях; б) остальные дни необходимо бегать свободно, с интенсивностью 85 - 95 % от максимальной; в) в других видах легкой атлет **ики**следует выступать после стартов на своих дистанциях.

Прыгуны и метатели после основных соревнований в субботу могут стартовать в воскресенье в спринте и других видах легкой атлетики. Если же им предстоит выступить в седьмой день микроцикла, то накануне, вместо участия в соревнованиях, лучше провести облегченную тренировку, используя специальные упражнения, не проявляя максимальной силы и быстроты.

Во второй (первый) день микроцикла прыгуны и метатели должны включать больше прыжковых и специальных упражнений для поддержания и развития силы мышц, проявляя максимум усилий. В третий день микроцикла этой группе легкоатлетов нужно обратить особое внимание на технику движений, а в конце занятия провести легкий кросс в парке или в лесу.

Недельный микроцикл предсоревновательного этапа подготовки легкоатлета может повторяться в течение всего соревновательного периода несколько раз, но при этом должна быть обеспечена волнообразность нагрузок. Для этого после 1-2недельных микроциклов с повышенными нагрузками должен следовать один микроцикл с облегченными нагрузками и выступлением на соревнованиях без предельных усилий (для накопления опыта).

Для восстановления сил и возможностей в конце этапа следует включать 2 - 3 дня активного отдыха. Для этого же следует применять самые различные средства восстановления: массаж и самомассаж, сауна и баня с паром, плавание в бассейне и реке, аутогенная тренировка и т.п.

Таким образом, в течение 1-2 недель к организму следует предъявлять повышенные требования, а в последующую неделю нужно обеспечить восстановление функциональных возможностей, не прерывая тренировку, а лишь уменьшая объем тренировочных нагрузок. Такое построение предсоревновательной подготовки представляет собой волнообразное распределение средств и методов, объема и интенсивности нагрузок как внутри недельного микроцикла, так и между микроциклами. Так, например, шестинедельная предсоревновательная подготовка строится на основе "двойной волны". Все недельные микроциклы должны строиться одинаково и моделировать соревновательный микроцикл. Но тренировочная нагрузка, достаточно высокая в первую неделю, еще больше возрастает в течение второй и значительно уменьшается в течение третьей недели. Прикидки или участие в соревнованиях проводятся только в конце третьей недели. Подобным образом строится и вторая "волна", которая у бегунов на средние дистанции может быть выше первой. В этом случае значительно увеличиваются требования к организму за счет работы при недостаточном восстановлении в течение второй и пятой недели, что позволит создать более высокий уровень работоспособности в течение третьей и шестой недели.

Для спринтеров, барьеристов, прыгунов и метателей подход должен быть несколько иным. Они должны вести тренировку с обычной нагрузкой, полностью

восстанавливаясь в дни с уменьшенной нагрузкой. В течение третьей и шестой недели облегченный режим тренировки поможет полностью восстановиться, накопить первичную энергию и успешно подготовиться к старту.

Если в соревновательной неделе предстоит стартовать несколько раз, то соответственно эти старты по дням и часам надо смоделировать в недельном микроцикле так, чтобы тренировки с большими и предельными нагрузками приходились на эти дни. Свободные дни между стартами следует посвящать облегченной тренировке или активному отдыху. Такой же подход должен быть накануне дней с наибольшей тренировочной нагрузкой и на другой день после них.

Помимо методических путей к успеху на состязаниях (о чем шла речь выше) следует обратить внимание и на психологическую сторону подготовки спортсмена к соревнованиям. Для этого нужно в первую очередь научиться использовать на главных соревнованиях сезона огромный запас потенциальных сил, скрытую энергию, которые не проявляются в обычных условиях. Простого желания здесь недостаточно. Необходимо, чтобы возникающий в условиях состязаний эмоциональный подъем, намного усиливающий работоспособность прежде всего центральной нервной системы, придавал спортсмену дополнительные силы, делал его более быстрым, выносливым, сильным и ловким. Сильные эмоции, вызванные острыми ситуациями могут заставить человека творить чудеса. Поэтому, выходя на старт, каждый должен знать, что он располагает значительно большими возможностями для победы, нежели привык думать, и должен уметь использовать эти возможности в полном объеме.

Психологическая устойчивость спортсмена и его готовность к показу максимального результата напрямую связаны с уверенностью в своих силах. Это очень важно в предстартовые часы и в соревнованиях, когда высокое чувство ответственности не должно задолго до старта вызывать сильного нервного возбуждения, расходования психической энергии.

Только трезвый расчет и хладнокровие помогут провести последние дни и часы перед стартом без лишних волнений, а это дает возможность проявить себя с наибольшим успехом в соревновании. Но никогда не следует позволять перерасти своей уверенности в самоуверенность. Это часто приводит к тому, что спортсмены высокого класса неожиданно проигрывают слабым соперникам.

Однако нельзя рассчитывать на "механическое" воздействие соревновательных эмоций. Чтобы проявить скрытые резервы, надо сознательно концентрировать свои мысли на стремлении к победе. Для того чтобы поддержать, казалось бы, непосильный темп бега, следует внушать себе: "Выдержу. Чувствую себя хорошо. Сумею ускорить бег". Не стоит сомневаться, думая: "Устал. Тяжело. Не выдержу". Результат таких отрицательно направленных мыслей - поражение, которое наступит незамедлительно.

Высокая личная ответственность за спортивный результат помогает раскрыть потенциальные возможности при условии направленности ваших мыслей на победу, на успех. Только победа, только высокий результат! Ни тени сомнения на пути к ним! Всегда следует помнить, что даже самые грозные соперники - такие же люди и мало чем отличаются по своим физическим возможностям от своих конкурентов.

Уверенность в победе, в превышении личного рекорда рождается в значительной мере в результате самовнушения, но не следует настраиваться на победу только для личной славы. Для великих усилий нужна великая цель. Поэтому желание показать высокий результат следует связать с высокой моральной целью - победить для команды, клуба, общества, города, страны.

2. Основные правила подготовки легкоатлета к соревнованиям

В период непосредственной подготовки к соревнованиям и во время участия в них нужно соблюдать определенные правила.

В последние дни перед соревнованиями нельзя нарушать привычного образа жизни, особенно режима дня; не менять привычное питание, при этом рекомендуется меньше есть. Нельзя отдыхать больше, чем обычно - это ведет к вялости, исчезновению аппетита. Спать ложиться нужно как обычно, не раньше и не позже. Перед соревнованиями следует заранее и подробно ознакомиться со стадионом, дорожками, секторами, инвентарем. Заранее отрепетировать разминку в предназначенном месте, маршрут к месту старта. Застраховать себя от опоздания на регистрацию. Не следует допускать сильного возбуждения накануне соревнований, можно "перегореть" и не показать хороший результат. Почувствовав большое волнение, необходимо умерить его легкой тренировочной работой. За 24 ч до старта обязательно провести разминку.

До своего старта лучше не наблюдать за соревнованием, так как соперничество за свою команду может усилить возбуждение, а вместе с ним и нервное утомление. До выезда на соревнования необходимо проверить свою форму (особенно прочность шнурков, резинок, пуговиц и т.д.), инвентарь.

Выезжая на соревнования, нужно в своем дневнике ознакомиться с анализом предыдущих стартов: о предстартовом состоянии, об особенностях поведения в состязании, о деталях техники, которым надо уделить особое внимание и т.д.

В последние дни перед соревнованием можно думать о чем угодно, только не о самом. Но во время предстартовой разминки необходимо сосредоточить все свои мысли только на предстоящем выступлении. Необходимо избегать всякого рода разговоров о возможных результатах, победителях и пр. Это может отрицательно повлиять на итоги выступления.

К месту старта следует приезжать за 1-1,5 ч. Без спешки переодеться и спокойно провести разминку, закончив ее незадолго до вызова к месту соревнований. Содержание разминки должно быть таким, как и на тренировке, без включения новых упражнений. После разминки нужно разметить разбег, опробовать снаряд, сделать пробные попытки, пробежки и окончательно подготовиться к старту, заранее определив, сколько времени будет на это отведено. Пробные попытки не следует выполнять с максимальными усилиями. Из-за большого эмоционального подъема можно не заметить, как в пробных попытках был израсходован весь запас нервной энергии, поэтому в соревнованиях показанные результаты хуже. Разминку следует делать в тренировочном костюме. До старта и между попытками нужно оставаться в нем все время. Это даст возможность сохранять тепло и предостеречься от травм. Во время соревнований никогда не следует падать духом. Надо всегда быть готовым к упорной борьбе, стремиться показать высокие результаты. Пока соревнования не окончились, успех вначале это еще не победа, и самоуспокоенность может привести к поражению. Пример для подражания - наши олимпийцы, с их волей к победе, стремлением достичь намеченной цели, несмотря ни на какие трудности.