

УДК 378.172

*Ярошевич Ирина Наумовна,*  
доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: sport@angtu.ru

## РАЗРАБОТКА МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Yaroshevich I.N.*

### DEVELOPMENT OF MODEL CHARACTERISTICS IN THE TRAINING IN ATHLETICS

**Аннотация.** В предлагаемой статье рассмотрена разработка модельных характеристик в тренировочном процессе, которые позитивно влияют на построение спортивной тренировки, повышение спортивного мастерства и улучшения высокого спортивного результата у спортсменов легкоатлетов.

**Ключевые слова:** модельные характеристики, спортивная тренировка, спортивное мастерство, результаты у легкоатлетов.

**Abstract.** The proposed article discusses the development of model characteristics in the training process, which positively affect the construction of sports training, improving sportsmanship and improving high athletic performance in athletes.

**Keywords:** model characteristics, sports training, sportsmanship, results in athletes.

В процессах спортивной тренировки у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, и реализации высоких спортивных результатов всегда имело место широкое привлечение специалистов, работающих в спорте высших достижений, и преподавателей высшей школы.

В настоящее время в этом виде спорта – в легкой атлетике накоплен достаточно обширный экспериментальный и практический материал, который обуславливает возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы.

Легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои модельные характеристики в тренировочном процессе, которые позитивно влияют на повышение спортивных результатов. В последнее время этот вид спорта все больше привлекает к себе внимание и требует повышения уровня технической, тактической и функциональной подготовленности спортсменов.

Сегодня для достижения высоких результатов в легкой атлетике нужно совершенствовать методы, применяемые в процессе тренировки, постоянно изучать опыт практической деятельности и разрабатывать модельные характеристики в тренировочном процессе для совершенствования физических качеств на выносливость и быстроту [2].

Тренировка по легкой атлетике опирается на взаимосвязь уровней модельных характеристик, таких как, деятельность тренировочная и спортивная. Единственный путь к достижению высоких результатов в легкой атлетике – это изучение в тренировочной деятельности следующие элементы модельных характеристик: двигательные качества, функциональные возможности, морфологические признаки, специальные физические и психические качества, а также координационные способности.

При анализе процесса построения тренировки по легкой атлетике, необходимо опираться на следующую концепцию – это собственные пути, от новичка до разрядника, подчиняющиеся определенным закономерностям и особенностям в управлении совершенствующих физических качеств и тренировочного эффекта.

Одним из наиболее известных подходов к управлению тренировками является программное управление, характеризующее разработку поэтапных модельных характеристик. В построении тренировки по легкой атлетике, можно выделить следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, куда входит возраст спортсменов, задачи тренировки, средства и методы подготовки, тренировочные нагрузки и сдача контрольных нормативов [1].

Актуальность разработки модельных характеристик в тренировочном процессе заключается в требованиях эффективности управления подготовкой спортсменов, для чего необходимы этапы моделирования.

Обобщим информацию по использованию видов модели и модельные характери-

стики в подготовке тренировочного процесса легкоатлетов и представим их в таблице 1. Использование разработанных моделей и модельных характеристик способствует спортивному совершенствованию и достижению высоких результатов легкоатлетов в беге на короткие и длинные дистанции.

Таблица 1

Виды моделей и их модельные характеристик, используемые в тренировочном процессе

Этапы	Вид модели	Модельные характеристики
1	Тренировочный	Показатели тренировочной деятельности в легкой атлетике
2	Спортивное совершенствование	Физическая подготовленность (техническая и тактическая)
3	Соревновательный	Результаты соревновательной деятельности

Для успешного управления тренировочным процессом подготовки легкоатлетов необходимо создавать модельные характеристики и виды модели, характеризующие спортивное совершенствование. Это позволит наиболее рационально и грамотно построить план тренировки для спортсменов, которые располагаются по степени значимости трех этапов:

- модельные характеристики для достижения запланированного спортивного результата по легкой атлетике;

- модельные характеристики, разрабатывающие программу по легкой атлетике, содержание спортивной тренировки и количество соревнований;

- усовершенствование физических качеств на выносливость и быстроту у легкоатлетов.

В легкой атлетике для отражения модельных характеристик, в первую очередь, требуется мастерство технической и тактической подготовленности, где необходимо учитывать специфичность бегового мастерства на длинные и короткие дистанции. На рисунке 1 мы видим подготовку к забегу на длинную дистанцию 1000 метров студентов Ангарского технического университета, где поставлена конкретная задача – совершенствование двигательных качеств на выносливость.

В беге на длинные дистанции модельные характеристики в тренировочном процессе характеризуются общим объемом нагрузки и количеством тренировок в неделю, а также развитием специальных беговых упражнений для овладения техникой вида спорта.

К тренирующимся легкоатлетам предъявляются следующие модельные характеристики:

- модель строится на основе совершенствования двигательных навыков и высоких спортивных результатов;

- методика, соответствующая повышению спортивного мастерства и овладению техникой и тактикой в легкой атлетике;

- подбор обязательных средств и методов, влияющих на результат, и их регистрация.



Рис. 3 – Подготовка к забегу на длинную дистанцию

К модельным характеристикам предусматриваются определенные требования, они должны отражать в тренировочной деятельности составные части тренировки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической и интегральной.

В практической тренерской работе имеются модельные характеристики, кото-

рые дают несколько типов моделей в спорте:

- модель тренирующихся и сильнейших спортсменов;
- модель построения тренировки ее циклов, этапов, периодов;
- модель спортивного совершенствования.

Все указанные модели несут какую-либо информацию о развитии физических качеств на выносливость и быстроту, на самостоятельные тренировки спортсменов и приобретению теоретических и практических умений, по планированию и методике обучения судейству, восстановлению организма после тренировочных [2].

Разработка модельных характеристик в тренировочном процессе у легкоатлетов может идти путем исследований из расчета должных физических показателей и прогнозирования достигнутых задач при осуществлении повышения спортивно-технического мастерства [1]. В связи с этим, отнесение модельных характеристик к сфере отбора и прогноза наложило определенное ограничение в общей концепции по отношению к другим исследованиям.

Совершенствование управления спортивной тренировкой по легкой атлетике во многом определено ее системным представлением, практическим построением с учетом общих закономерностей индивидуальной адаптации организма к среде.

Таким образом, актуальность проблемы разработки модельных характеристик в тренировочном процессе по легкой атлетике возрастает в связи с непрерывно повышающимися требованиями к функциональным возможностям и психической готовности спортсменов, которые продолжительное время систематически получают предельные тренировочные и соревновательные нагрузки для достижения стабильных высоких спортивных результатов.

Для этого необходимо со временем повышать тренировочные нагрузки у спортсменов, но при этом постоянно стабилизировать результаты в построении тренировки, для того чтобы не было отрицательной динамики состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности [3].

При рассмотрении этой проблемы становится все более очевидным необходимость разработки модельных характеристик в тренировочном процессе по легкой атлетике, включающих не столько выполнение задаваемых физических нагрузок на тренировке, сколько получение запрограммированных тренировочных эффектов и стабильных повышенных результатов. В ходе исследования физические нагрузки увеличивались постепенно на все мышечные группы и была установлена определенная дозировка на модельные характеристики в тренировочной деятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Wollstein J.** Periodisation – an essential coaching tool for modern coaches. Australian squash coach (Melbourne, Aust). Spring 1993, 1(2), 20-23.

2. **Zanon S.** Kritik der gegenwertigen Theorie des Trainings. Leistungssport, 1997,

27(3), 18-19.

3. **Ярошевич, И.Н.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в вузе [Текст] : метод. пособие / И. Н. Ярошевич, Ю. И. Потапов. – Ангарск : АГТА, 2002. – 84 с.