

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, разрабатываемые 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.