Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Yaroshevich I.N.

**TRAINING AND EDUCATIONAL WORK IN THE SPORTS IMPROVEMENT
GROUP IN ATHLETICS**

Аннотация. Успешность решения отдельных задач в легкой атлетике, в том числе, по развитию скоростных качеств, зависит от особенностей последовательности и чередования учебно-тренировочных средств по дням недели в малом учебно-тренировочном цикле и микроцикле.

Ключевые слова: скоростные качества, учебно-тренировочные средства, учебно-тренировочный цикл, микроцикл.

Abstract. The success of solving individual tasks in athletics, including the development of speed qualities, depends on the specifics of the sequence and alternation of training equipment by day of the week in a small training cycle and a microcycle.

Keywords: Speed qualities, educational and training facilities, educational and training cycle, microcycle

В планировании учебно-тренировочных занятий в группе спортивного совершенствования имеется несколько циклов, основным из них является микроцикл, это малый тренировочный цикл. Важнейшими условиями, обеспечивающими возможность достижения успехов в легкой атлетике, является непрерывность и преемственность учебно-тренировочного процесса. Успешность решения отдельных задач в легкой атлетике, в том числе по развитию скоростных качеств, зависит от особенностей последовательности и чередования учебно-тренировочных средств по дням недели в малом учебно-тренировочном цикле, который обычно длится несколько меньше восьми дней, а также несколько больше четырех дней. В учебно-тренировочном процессе для группы спортивного совершенствования, в которых занятия проводятся четыре раза в неделю, по продолжительности восемь часов, для студентов имеющих третий взрослый разряд, необходимо учитывать и дозировать нагрузку, беговые упражнения выполнять на дистанции около 400 м, а общеразвивающие упражнения выполнять с большой амплитудой движения.

Для занимающихся в группе спортивного совершенствования высших разрядов необходимо поднимать учебно-тренировочные занятия до четырех раз в неделю, по продолжительности восемь часов. В специальные периоды перед соревнованиями занятия могут снижаться до трех раз в неделю. Эффективность учебно-тренировочных занятий зависит не только от количества занятий, но и от чередования их по объему и интенсивности физической нагрузки. В занятия включается работа по физическим качествам такие как: быстрота, об-

щая выносливость, гибкость, а также развитие скоростно-силовых качеств. Также предусматривается работа на технику выполнения физических беговых упражнений, особенно несложных и на силу мелких групп мышц.

Целесообразнее всего развивать скоростно-силовые качества и специальную выносливость и использовать прыжковые упражнения через день, в остальные дни развивать общую выносливость, быстроту в поточной серии 4 раза по 300 м. Уровень физической и технической подготовленности поддерживать два раза в неделю по четыре часа, а для поддержания необходимой гибкости и дыхательных упражнений на каждом занятии выделяется по 15 – 20 минут. Зная эффективность учебно-тренировочных занятий, чтобы не была потеряна физическая форма занимающихся, мы чередуем и дозируем нагрузки на совершенствование отдельных сторон физической, технической, тактической подготовленности, а также поддерживаем активный отдых. В качестве примера приведем схему построения недельного цикла бегунов на длинные дистанции.

В понедельник, среду, пятницу и субботу даем умеренную нагрузку на развитие общей выносливости, а также на развитие силовых качеств, на совершенствование специальной выносливости, включаем прыжковую работу в количестве 1800 м, а также поддерживаем общую выносливость и включаем скоростно-силовую работу.

Чередование и регулирование однотипных нагрузок на совершенствование физических качеств на занятиях, планируемых в микроцикле, создание благоприятных условий для повышения тренированности занимающихся не привело к ожидаемому улучшению результатов, так как было недостаточно работы на развитие скоростно-силовых возможностей и прыжковой работы. При планировании работы в период микроцикла необходимо формировать главные задачи подготовки, с учетом характера средств и объемов физических упражнений, а также соотношение общей и специальной физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Семенова, О.Ю.** Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов высших учебных заведениях / О. Ю. Семенова. – Текст : непосредственный // Наука 2020. – 2020. – №. 1 (37). – С. 100–104. – Рез. англ. – Библиогр.: с. 104 (4 назв.).