

**В.И. Малаев**

Могилевский государственный университет продовольствия, г. Могилев, Республика Беларусь

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 его функциональных возможностей, укрепление здоровья.

Основы тренировки – это общие положения, на которых базируется тренировочный процесс во всех видах легкой атлетики. Среди них – цель и задачи тренировки, принципы, основные средства и методы, физическая, техническая, теоретическая и психологическая подготовка, периодизация тренировочного процесса.

#### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

Главной целью тренировки легкоатлета является достижение хорошего здоровья, всестороннего развития и высоких спортивных результатов. Это важно не только для спорта, но и для подготовки молодых людей к профессиональной деятельности.

#### **ПРИНЦИПЫ**

Принципы или наиболее общие закономерности и правила тренировки определяют ее научно обоснованное построение и эффективность. Одни принципы заимствованы из педагогики, иные образуются в процессе изучения процессов физического воспитания и спортивной тренировки. Для правильного построения тренировочного процесса в легкой атлетике можно выделить принципы всесторонности, специализации, постепенности, повторности, индивидуализации и сознательности.

– **Принцип всесторонности** и его реализация в спортивной тренировке предполагает достижение спортсменом высокого морального и культурного уровня, воспитание волевых качеств, гармоническое развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, высокую координацию движений.

– **Принцип специализации** предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде легкой атлетики, что является необходимым условием достижения высоких спортивных результатов.

– **Принцип постепенности** предполагает постепенное повышение нагрузки в тренировочном процессе, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение упражнений.

– **Принцип повторности** определяет, что добиться существенных позитивных изменений в органах и системах, закрепить технические навыки и повысить спортивные результаты можно лишь при повторении упражнений. Только так можно развить все физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Однако принцип повторности предусматривает повторение не только отдельных упражнений, но и тренировочных занятий.

– **Принцип индивидуализации** требует построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей легкоатлета, соответствия применяемых нагрузок функциональным возможностям его организма.

– **Сознательный** тренировочный процесс легкоатлета должен быть подчинен достижению определенных целей и не может быть эффективным без сознательного участия в нем спортсмена.

Все принципы тренировки взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Таким образом, принципы

спортивной тренировки могут быть правильно реализованы только при условии их тесной взаимосвязи и взаимодействия, как различных сторон целостно.

Средства и методы тренировки легкоатлетов органически взаимосвязаны. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо умело применять самые разнообразные средства, методы и методические приемы, позволяющие количественно и качественно изменять тренировочные нагрузки, повышать функциональные возможности организма спортсмена на этой фазе, достигать высоких спортивных результатов.

#### Список литературы

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М., 1985.
2. Легкая атлетика/А. Н.Макаров, В.З.Сирус, В.П.Теннов. — М., 1987.
3. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М., 1989.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. — М., 1997.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.
6. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев, 1984.