

Міністерство освіти і науки України  
Миколаївський національний університет  
ім. В.О.Сухомлинського

**БІРЮК**  
**Світлана Валеріївна**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Конспект лекції для студентів  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Затверджено на засіданні  
кафедри спорту  
Протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2018 р.

Миколаїв -2018

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.  
РУХЛИВІСТЬ, СПРИТНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇХ РОЗВИТКУ.  
ТЕХНІЧНА, ПСИХІЧНА ТА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.**

*Мета лекції:* Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера секції легкої атлетики в учбових закладах середньої освіти та тренера-викладача груп ДЮСШ.

*Завдання лекції:* вивчення теоретичних основ легкоатлетичного спорту;

*Після засвоєння лекційного матеріалу студенти мають знати:*

1. Визначте поняття «рухливості (гнучкості)» та назвіть її види.
2. Які чинники розвитку рухливості?
3. Якими засобами та методами розвивають рухливість легкоатлети?
4. Як контролюється рівень розвитку рухливості?
5. Наведіть вікові особливості розвитку рухливості.
6. Дайте визначення поняттю «спритність».
7. Який ступінь важливості наявності спритності для кожного виду легкої атлетики?
8. За допомогою яких засобів та методів розвивається спритність легкоатлетів?
9. Що таке «технічна підготовка легкоатлета»?
10. Назвіть та охарактеризуйте стадії формування динамічного стереотипу.
11. Від яких факторів залежить успішність оволодіння технікою легкоатлетичної вправи?
12. Перелічите методи технічної підготовки.
13. В чому полягає психічна підготовка легкоатлета?
14. Визначте принципи, методи та засоби психічної підготовки.
15. Що таке моделювання і як воно застосовується в психічній підготовці?

16. Які є передстартові стани спортсмена і чим вони характеризуються?

17. В чому полягають особливості тактичної підготовки в різних видах легкої атлетики?

***Питання, які розглядаються в лекції:***

**1. РУХЛИВІСТЬ І МЕТОДИКА ЇЇ РОЗВИТКУ**

1.1. Види рухливості

1.2. Умови і засоби розвитку рухливості

1.3. Засоби розвитку рухливості

1.4. Контрольно-педагогічне тестування рухливості

1.5. Особливості тренування рухливості у спортсменів різного віку

**2. СПРИТНІСТЬ І МЕТОДИКА ЇЇ РОЗВИТКУ**

2.1. Умови розвитку спритності.

2.2. Методика розвитку спритності.

**3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА**

3.1. Визначення поняття «технічна підготовка».

3.2. Стадії формування динамічного стереотипу.

3.3. Роль аналізаторів та рецепторів у легкоатлетичних рухах.

3.4. Методика навчання легкоатлетичним вправам.

**4. ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА**

4.1. Мета психічної підготовки легкоатлета.

4.2. Складові частини психічної підготовки.

4.3. Психічні стани легкоатлета та їх регуляція.

**5. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА**

5.1. Визначення поняття «тактична підготовка».

5.2. Види та прийоми тактичної підготовки в залежності від спеціалізації легкоатлета.

## **Рухливість (гнучкість).**

Рухливість є комплексною моторною якістю спортсмена, яка проявляється на межі між фізичною формою і координаційними здібностями. Необхідно розрізняти рухливість у вузькому і широкому розумінні цього слова.

У вузькому сенсі її слід розуміти як моторну здатність, що дає можливість виконувати рухи в широкій амплітуді. Проте ця амплітуда має обмеження, обумовлені будовою суглобів.

У широкому розумінні слова рухливість слід відносити до всієї м'язово-суглобової системи. Така рухливість, що розуміється комплексно, включає суглобову рухливість і еластичність м'язової системи, гнучкість хребта, регуляцію м'язового тонусу і розслаблення, нервово-м'язову координацію.

Рухливість є основною передумовою для правильного виконання рухів. Чим вище рухливість, тим менше контрактура, обмежуюча м'язи, сухожилля і зв'язки, і тим швидше, ефективніше і більш економічно рухається легкоатлет. Рухливість, таким чином, є своєрідним запасом спортсмена в техніці руху.

У різних видах легкої атлетики рухливість має своє специфічне значення. У деяких дисциплінах на досягнення результату вона майже не впливає, в інших - грає істотну роль. Наприклад, в бігу з бар'єрами та перешкодами важлива рухливість в тазостегновому суглобі, в метанні списа - плечовому суглобі, в стрибках у висоту – в області хребта, в бігу - в тазостегновому і гомілковостопному суглобах.

Недостатній рівень рухливості негативно позначається на результатах спортсменів. Ці недоліки особливо виявляються в:

- досить частому травматизмі;
- подовженні періоду оволодіння технікою;
- невисокому рівні техніки;
- обмеженні розвитку і використання решти видів моторної діяльності;

– при обмеженому масштабі рухів збільшується м'язова напруга; це впливає на швидкість рухів і приводить до скорішого настання втоми.

У кожному виді легкої атлетики існує певна «модель» рухливості, відповідна структурі руху. У цьому сенсі ми говоримо про *спеціальну* і про загальну *рухливість*. У кожному конкретному випадку слід визначати, яку спеціальну рухливість потрібно розвивати, але при цьому виходити з рівня загальної рухливості.

Окрім цих двох основних видів рухливості розрізняється ще рухливість *динамічна і статична*. Динамічна рухливість виявляється в махових пружинячих рухах. Вона характеризується короткочасністю перебування сегментів тіла в певному положенні. Для статичної рухливості, навпаки, типове триваліше перебування сегментів в певному положенні. У всіх видах легкої атлетики частіше застосовується саме динамічна рухливість.

Слід також розрізняти рухливість *активну і пасивну*. Пасивна рухливість є результатом дії на певні групи м'язів зовнішньої сили, тобто обтяження. Активна рухливість виявляється як результат дії внутрішніх сил. І тут вже має значення не тільки розтяжність м'язів-антагоністів, але і сила м'язів, що виконують активний рух.

До передумов розвитку рухливості відносяться *ендогенні* (природжені) чинники, наприклад форма, площа поверхні суглоба, і *екзогенні* чинники (такі, що змінюються під впливом тренування), наприклад, довжина і пружність м'язів, зв'язок і сухожиль.

Іншими словами, рухливість залежить від форми суглобів, організації зв'язок і сухожиль, довжини, пружності, здатності розтягуватися і тонусу м'язів.

Амплітуда руху залежить від анатомічної структури суглоба та обмежується силою, еластичністю, тонусом м'язів, сухожиль, зв'язок і суглобової сумки.

Суглоби рясно забезпечені кровоносними судинами і нервовими закінченнями, це забезпечує регуляцію їх роботи центральною нервовою системою.

Фізична рухливість розвивається порівняно легко. Вважається, що людина шляхом тренування може досягти 80-90 % анатомічній рухливості. При її розвитку обов'язково потрібно виходити з рівня розвитку інших рухових якостей і прагнути створювати їх раціональне співвідношення.

Тренування сприяє зміні м'язового тону, проте ця зміна повинна бути строго регламентована, щоб м'язи не втратили здатність повертатися в первинний стан.

У розвитку рухливості кращі результати досягаються зазвичай шляхом щоденних тренувань. Максимальний ефект можна досягти за два місяці. За короткий час можна збільшити рухливість, плечових, ліктьових, колінних і гомілковостопних суглобів, за триваліший - хребта і тазостегнових суглобів.

Якщо бажаний рівень вже досягнутий, досить проводити підтримуючі тренування, інакше через 3-4 місяці рівень рухливості знизиться до первинних величин. Згідно ствердженням фахівців, отримана рухливість, без спеціального підтримуючого тренування, після двох місяців знижується до 50-80%, тому свої заняття легкоатлет не повинен припиняти.

У різних людей різний рівень рухливості, так вона значно відрізнятиметься у спортсменів і тих, хто не займається спортом; у легкоатлетів різної спеціалізації; у легкоатлетів однакової спеціалізації, але різної кваліфікації, віку і статі.

Ступінь рухливості обумовлений *внутрішніми і зовнішніми* умовами. Вплив їх може бути як позитивним, так і негативним. Із *зовнішніх* чинників негативною дією є низька температура, яка погіршує кровопостачання м'язів, викликає їх передчасне скорочення. До *зовнішніх* позитивних чинників відносяться тепло, заспокійлива легка музика. З *внутрішніх* негативних чинників слід назвати м'язову втому (м'язи скорочені, їх тонус підвищений), психічну втому (кінець дня, після роботи), психічне перенапруження

(центральна нервова система знаходиться в стані роздратування), придушення психіки (раннє пробудження, після їжі відлив крові до органів травлення). До *внутрішніх позитивних* чинників зараховують перш за все м'язову температуру (обігрів, постачання кров'ю і розтягування м'язів шляхом розминки) і спокійний стан психіки.

Вправи, направлені на розвиток рухливості, можна розглядати з декількох точок зору. Розрізняються *формальні* вправи, які плануються наперед і вправи з *руховою метою*, застосування яких припускає власне рішення поставленої задачі.

Рухові вправи можуть бути *комплексними* (цілісними) або *аналітичними* (розчленованими), *простими* або *складними* (згідно тому, на які суглоби направлені).

Зазвичай рекомендується вузька спрямованість цих вправа і їх тісний зв'язок із структурою основного руху. З цієї точки зору ми розрізняємо вправи *загальні і спеціальні*. *Спеціальні* вправи об'єднуються в комплекси відповідно до виду легкої атлетики і ці комплекси називають азбукою (азбука бігуна, азбука стрибуну і т. д.).

Виділяються також вправи *активні і пасивні*. Активні проводяться спортсменом самостійно за рахунок внутрішньої м'язової сили. У пасивних вправах використовується зовнішня сила партнера, снаряда, тренажера і т.д.

Вправи можуть бути *динамічними* (короткочасне розтягування) або *статичними* (тривале розтягування). Динамічні вправи можуть бути маховими, коловими, пружинячими, ривковими. Зазвичай вони проводяться без навантаження, але можливе і невелике навантаження.

Статичні вправи проводяться з зупинкою в кінцевих точках амплітуди руху як за допомогою партнера, так і без нього. У спорті існує думка про те, що вправи для розвитку рухливості повинні мати балістичний (пружинисті рухи, розмахування) характер або бути запозиченими з йоги. Послідовники «йогового» тренування є супротивниками вправ на розтягування («стретчингу»), які викликають «стретчинг-рефлекс», тобто стан, коли м'язи

реагують на швидке розтягування швидким скороченням, що викликає дрібні м'язові мікротравми. Статичні вправи йогового типу, навпаки, припускають повільне (протягом 30-60 сек.) розслаблення, що дозволяє центральній нервовій системі і м'язам перебудуватися.

Тільки правильна комбінація всіх вправ різного характеру забезпечує успіх. Оптимальне співвідношення статичних і динамічних вправ обумовлене характером легкоатлетичної дисципліни.

Цінність динамічних вправ полягає в тому, що вони істотно впливають на удосконалення рухового навичку. Тому в легкій атлетиці перевага повинна віддаватися саме цим вправам.

Вправи, спрямовані на розвиток рухливості слід проводити у вигляді ранкової або вечірньої гімнастики, домашнього завдання. У тренувальному занятті ці вправи зазвичай включаються в розминку, можна проводити їх і у формі окремого тренування або його частини. В цьому випадку вони найчастіше комбінуються з силовими вправами, але будуть ефективні лише за умови, що вони впливають на одну і ту ж саму групу м'язів.

У розвитку рухливості ми повинні дотримуватися певних принципів: *відповідності* вправ біологічному і спортивному віку, статі, індивідуальному стану легкоатлета; *послідовності*, якщо йдеться про амплітуду руху; інтенсивності нервових процесів, дозуванню кількості вправ; систематичності, тобто регулярності повторення; оптимальному співвідношенню загальних і спеціальних вправ.

**Розминка.** Перед тренуванням обов'язково проводиться ґрунтовна, всебічна і зігріваюча підготовка.

Збільшення рухливості суглобів під впливом розминки (на 8-10%) науково доведена. Але відомо і інше, що ефект розминки спостерігається не більше 10 хвилин. Тому відразу за розминкою потрібно приступити до виконання основних вправ, спрямованих на розвиток рухливості.

**Вибір вправ, дозування.** Визначається критеріями майстерності спортсмена, його індивідуальними особливостями і спеціалізацією. Після



виконання 3-5 вправ (для хребта, плечових і тазостегнових суглобів), які близькі до основного руху певного виду легкої атлетики, можна переходити до другорядних вправ. Спочатку слід виконувати вправи для однієї частини тіла, потім для іншої. Спортивні науковці рекомендують для одного заняття таку послідовність: 2 - 4 вправи для рук і плечового поясу, 2 - 3 – для тулуба, 2 - 4 - для ніг. Для бар'єриста, наприклад, буде прийнятний такий комплекс: 3 вправи для тулуба (нахили, повороти, обертання), 2 - для плечового поясу (кругові і махові рухи руками вперед-назад) і 4 - для ніг (для тазостегнових і гомілковостопних суглобів).

Перевага надається активним динамічним вправам, але не можна нехтувати і статичними вправами, їх треба чергувати.

**Комбінації.** Добре зарекомендували себе комбінації спеціальних вправ для рухливості і сили однієї і тієї ж групи м'язів, 30-60-секундні паузи при цьому краще заповняють відповідними компенсуючими і розслаблюючими вправами.

**Спосіб проведення.** Вправи для розвитку рухливості рекомендується починати поволі, поступово збільшувати об'єм і амплітуду руху. Часте повторення вправи в граничному об'ємі гарантує помітний прогрес і одночасно сприяє розвитку вольових якостей.

У динамічних вправах темп також спочатку має бути повільним, потім його поступово збільшувати, остання серія вправи повинна бути знову повільна.

**Обмеження.** Статичні вправи треба виконувати до відчуття болю в місцях, де сухожилля з'єднуються з м'язами. Біль - це показник межі в розтягуванні м'язів і сигнал до припинення вправи. Якщо напруга перевищила можливості м'яза, можлива травма.

Вправи для розвитку рухливості також не рекомендуються після тренування сили і витривалості, коли настає втома.

**Дозування.** Найбільш прийнятний такий принцип, коли тренувальний вплив проводиться невеликими дозами, але часто. Рекомендується 5-10

повторень вправи для рук, 10-15 - для ніг і 15-25 - для хребта. Багатократні повторення необхідні для зниження протидії м'язів-антагоністів. Вправи краще повторювати в 3-5 серіях. Фахівці рекомендують довгі серії з таким дозуванням в одній серії: для гомілковостопних суглобів 15-25 разів, для плечових - 45-60, для тазостегнових - 45-70, для хребта 50-100 разів (перша цифра - для початківців, друга - для кваліфікованих спортсменів).

Розвиток рухливості повинен бути систематичним впродовж всього року. У підготовчому періоді рухливість слід розвивати, виконуючи вправи двічі на день, в період змагань - підтримувати її рівень 2-3 рази на тиждень. Після такого підтримуючого тренування через 3-4 місяці настає повернення до початкових параметрів рухливості.

У напружений період підготовки до змагань слід бути вельми обережними в підборі вправ для розвитку рухливості. Наприклад, не можна включати вправи на розтягування м'язів задньої поверхні стегна після швидкого бігу, тут припускаються тільки розслаблюючі вправи.

Показником рухливості є амплітуда руху. В середньому у спортсменів найбільша рухливість в тазостегнових, гомілковостопних суглобах і хребті, менша в плечових, колінних і ліктьових суглобах.

Рухливість можна вимірювати як при активних, так і при пасивних рухах. Динамічна рухливість визначається по максимальному положенню, досягнутому при активному маховому русі легкоатлета. Статична рухливість визначається по максимальному положенню, в якому спортсмен перебуває після активного руху, коли ніяка інша сила вже не діє; по напівпасивному руху - під впливом власної ваги (шпагату); по пасивному руху - досягнутому за допомогою партнера.

Оцінювати ефект тренування доцільно по різниці результатів активної і пасивної рухливості.

У функціональній анатомії максимальна амплітуда руху в суглобах вимірюється за допомогою одиниць плоского кута за допомогою спеціального приладу - гоніометра. У спортивній практиці частіше вдаються

до простого вимірювання кута за допомогою кутоміра або лінійного вимірювання. Вимірювання в різних суглобах проводяться по-різному.

**Тазостегновий суглоб.** У положенні лежачи на спині максимально розвести ноги (шпагат), заміряти кут між ними; те ж саме в положенні стоячи на лопатках.

У положенні стоячи спиною до гімнастичної стінки підняти якомога вище пряму ногу, заміряти кут між кінцівкою і опорою.

У положенні лежачи на спині одну ногу притиснути до опори, іншу, пряму, підняти вперед, заміряти кут між ногами.

У положенні лежачи на животі підняти одну ногу назад вгору, заміряти кут між стегном і опорою, або ж відстань від коліна до опори; у положенні стоячи у гімнастичної стінки прогнутися, підняти пряму ногу, заміряти величину підйому ноги.

**Хребет і тазостегновий суглоб.** У положенні нахилу, руки опущені, ноги прямі, заміряти відстань від опори до кінчиків пальців.

**Хребет, плечовий і тазостегновий суглоби.** У положенні моста заміряти відстань між руками і п'ятами.

**Плечовий суглоб.** У положенні хвата витягнутими руками за палицю, викрутити руки назад, заміряти ширину хвату.

**Гомілковостопний суглоб.** У положенні присіду (ступні на підлозі) подати коліна вперед-вниз, заміряти кут між гомілкою і опорою або відстань від колін до опори.

Протягом життя рівень рухливості змінюється, з дитинства, разом із зростанням організму, вона зростає і досягає апогею до 23 років, а потім поступово знижується. У дошкільному віці рухливість зростає швидко, а потім, з 8-9 років і до статевого дозрівання, уповільнюється. Вважається, що при природному розвитку рухливість досягає найбільшої величини у віці близько 14 років, тому період з 10 до 14 років є найбільш плідним для розвитку даної рухової якості. Досить успішно можна розвивати рухливість також і в юнацькому віці.

З погляду вищих спортивних результатів рухливість слід розвивати перш за все в підготовчому періоді, якщо йдеться про загальну рухливість; у періоди передзмагальний і змагальний слід лише підтримувати її рівень, а більше розвивати спеціальну рухливість.

У зв'язку з віковими особливостями розвитку можна рекомендувати учням молодших класів вправи для розвитку загальної рухливості; в середньому шкільному віці, коли відбувається зростання м'язової маси і сили, - частково спеціалізовані, учням старших класів – спеціалізовані вправи певного виду легкої атлетики. Ці вправи повинні стати звичкою, їх не можна припиняти або проводити періодично.

Найгірші умови в розвитку рухливості відзначають в період статевого дозрівання.

На заняттях при розвитку рухливості слід уникати екстремальних положень тіла та його ланок, оскільки у дітей висока пружність м'язів і сполучної тканини поєднується з недостатньо розвиненою м'язовою силою і є значна вірогідність травматизму.

**Спритність** виражає ступінь координації рухів людиною, уміння перебудувати свою рухову діяльність відповідно до вимог змінених ситуацій: при зміні погодних умов (зустрічний або боковий вітер, дощ), при незвичному покритті доріжок або секторів; запобігти травм при падінні в бігу, невдалому приземленні у стрибках, тощо.

Спритність має найбільш тісний зв'язок з такими якостями, як сила, швидкість і гнучкість, а також з вольовими якостями спортсмена. Особливо цей зв'язок виявляється в процесі навчання рухам.

Основний напрям в розвитку спритності - це оволодіння новими різноманітними руховими навичками і уміннями. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Звідси витікає методичне правило: чим більше вправ уміє виконувати спортсмен, тим легше і швидше він здатний навчитися новій вправі. При цьому якість спритності

удосконалюється ефективніше, коли процес навчання безперервний. Проте корисно пам'ятати, що по мірі оволодіння технікою вправи вплив її на розвиток спритності зменшується. У зв'язку з цим потрібно або періодично змінювати самі вправи, або умови їх виконання. З психологічної точки зору спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів, від ініціативності і цілеспрямованості.

Певний рівень розвитку спритності є необхідним для всіх, без виключення видів легкої атлетики. Але найвищий рівень розвитку спритності передбачає такий вид легкої атлетики, як стрибки з жердиною. Також високий рівень розвитку даної рухової якості потребують такі види, як стрибки у висоту, біг з бар'єрами, всі види метань. Бігові види легкої атлетики допускають нижчий рівень розвитку спритності, адже рухові дії тут обмежені циклічними рухами бігового кроку.

Доцільно розвивати спритність у легкоатлетів, починаючи з дитячого віку, коли в наявності є фізіологічні передумови для її розвитку. Слід вважати, що для новачків будь-які нові рухові дії служать дійовим засобом розвитку спритності, але головним засобом розвитку спритності у легкоатлетів-початківців служать різноманітні рухливі та спортивні ігри (за спрощеними правилами), загально розвиваючі акробатичні та гімнастичні вправи.

Із зростанням кваліфікації спортсменів обсяг таких вправ зменшується, вони заміщуються більш специфічними вправами. Спритність у кваліфікованих легкоатлетів зазвичай розвивається і удосконалюється у змагальних і спеціально-підготовчих вправах, з яких найбільш корисні наступні:

1. Виконання вправ з незвичайних вихідних положень, наприклад, спиною, боком, з поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  і т.д.
2. Виконання вправ в дзеркальному зображенні, наприклад, штовхання ядра як правою, так і лівою рукою.

3. Виконання вправ з підвищеною швидкістю, наприклад, біг під уклон, за лідером, метання полегшених снарядів із круга зменшеного діаметру та ін.

4. Зміна способів виконання вправ, наприклад, штовхання ядра з поворотом, стрибки у висоту різними способами та ін.

5. Виконання вправ на розслаблення і напругу.

Крім того, у стрибунів з жердиною засобом розвитку спритності є значний набір акробатичних та гімнастичних вправ, в тому числі вправ на кільцях, брусах та перекладині. Ряд акробатичних вправ – перекиди, містки, сальто – виконують також і стрибуни у висоту.

При виконанні вправ, направлених на розвиток спритності, необхідна велика точність і чіткість м'язових відчуттів, підвищена роль рухового аналізатора. Все це досить швидко викликає стомлення. Отже, необхідно дуже чітко планувати інтервали відпочинку, щоб вони були достатніми для відновлення нервової та м'язової систем.

### **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА**

Технічна підготовка у вихованні легкоатлетів посідає дуже важливе місце. Раціональна техніка - передумова високих спортивних результатів. За допомогою техніки реалізуються рухові якості і функціональні можливості спортсмена. Процес вдосконалення техніки постійний, він ніколи не припиняється. Співвідношення між технічною підготовкою і іншими складовими частинами спортивного тренування змінюється як в процесі багаторічного тренування легкоатлетів, так і в річному циклі і значною мірою залежить від характеру легкоатлетичної дисципліни, віку спортсменів і рівня їх майстерності.

Під вдосконаленням техніки розуміється формування рухових якостей, яке відбувається за участю органів чуття центральної нервової системи і рухового апарату.

Основною рухових якостей є система тимчасових нервових з'єднань в корі головного мозку, яка і є, власне, фізіологічним механізмом рухової діяльності - динамічним стереотипом.

Перша стадія технічної підготовки - *розучування* - характеризується певним узагальненням всієї рухової діяльності. Умовні рефлексії, що утворюються при розучуванні, охоплюють дуже широку область підкіркової зони в корі великих півкуль головного мозку. Збудження (ірадіація), таким чином, розповсюджується на всі м'язи. Розучування руху на цій стадії стає нерегульованим, спортсмен-початківець докладає невиправдані, надмірні зусилля для виконання руху, не уміє правильно поєднувати напругу м'язів з розслабленням. Під впливом повторень дії і словесного закріплення правильності виконуваних рухів (оцінка словами) настає стабілізація процесів збудження і гальмування, тим самим досягається іннервація саме тих м'язів, які безпосередньо беруть участь у даному русі. Спортсмен вчиться відрізняти правильне виконання від неправильного, аналізувати якість і ритмо-темпову структуру руху. А це дуже важливо для майбутнього точного виконання вправи.

При утворенні рухової навички виникає автоматизація. Спортсмен легко контролює свої дії, але цей контроль носить лише периферійний характер. Одночасно спортсмен може також зосередитися і на умовах зовнішнього середовища, змагань, на суперниках і т.д.

У подальшому вдосконаленні автоматизованого навичку велике значення має напрацювання руху в різних умовах, в різному середовищі. У спортсмена при цьому з'являються точніші уявлення про характер м'язової діяльності, що дозволяє, при необхідності, змінювати техніку. Легкоатлет оволодіває плавним переходом з однієї структури руху в іншу, наприклад переходом від розгону на старті до бігу по дистанції. Висока майстерність і означає здатність спортсмена сполучати складні технічні елементи в єдину дію.

Поняттю «динамічний стереотип» в спортивній практиці в даний час приділяється велика увага. З одного боку, динамічний стереотип означає прагнення оволодіти ритмом, який гарантував би якнайкращі параметри виконання вправи. З іншого боку, цей динамічний стереотип є початком кінця, оскільки означає зупинку прогресу, стабілізацію результату. І легкоатлети і тренери прагнуть навчитися управляти ритмом рухів, але як тільки вони цього добиваються, починається руйнування досягнутого і пошуки динамічного стереотипу вищого рівня. І це прагнення нескінченне.

Абсолютна стабілізація ритмічного стереотипу ніколи не наступить, вона може бути лише відносною. Це означає, що стабільними можуть бути лише відносні пропорції фаз, що складають рух. Абсолютний часовий інтервал цих фаз не повинен бути постійним.

Цілеспрямоване виконання рухів в легкій атлетиці можливе тільки за умови, що спортсмен за допомогою своїх органів чуття отримує інформацію про стан організму і зовнішнього середовища. Система нервових зв'язків, що здійснюють аналіз і синтез змін зовнішнього середовища і організму людини, називається аналізаторами.

Периферичний (що сприймає) відділ аналізаторів складається з рецепторів - нервових волокон, здатних збуджуватися при дії подразників.

Аналізаторами є всі органи чуття, і саме тому в спортивній діяльності велике значення надається зору, слуху, дотику і т.д.

Аналізуючи діяльність органів чуття, можна знайти помітні взаємозв'язки між просторовою структурою легкоатлетичних рухів і зором, між часовою структурою рухів і слухом.

Проте відомі факти про те, що чутливість аналізаторів змінюється під впливом тренування. Так, значення зору падає при формуванні рухового навичку і вдосконаленні техніки. Особливо це помітно в бігу з перешкодами або в стрибках з жердиною. Якщо спортсмен-початківець максимально напружує зір, підбігаючи до місця стрибка, то досвідчений легкоатлет зоровий контроль використовує лише в найнеобхідніших випадках. У історії



спорту відомі випадки, коли бар'єрист, без порушення техніки, з низького старту пробіг три бар'єри із зав'язаними очима.

Практика легкої атлетики свідчить про те, що значення слуху для спортсменів дуже велике. Слух тісно пов'язаний з ритмом руху, руховим аналізатором, причому, чим більше досвід, тим більше значення набуває слуховий аналізатор.

В процесі тренувань особливо розвиваються специфічні відчуття. Ми говоримо про «відчуття доріжки», «відчуття снаряда» або «відчуття планки». Чим вище рівень підготовки спортсмена, тим тісніше повинен бути взаємозв'язок в роботі аналізаторів, вихід зі строю одного з них негативно впливає на результати.

В процесі технічної підготовки поступово моторні вегетативні функції починають працювати скоординовано, напрацьовується гармонія об'єму та інтенсивності м'язової роботи. Діяльність внутрішніх органів стає, таким чином, складовою частиною рухового навичу. У деяких легкоатлетичних дисциплінах взаємовідносини між вегетативною і моторною функціями організму дуже специфічні. Наприклад, в бігу на довгі дистанції головними є функції дихання і кровообігу, а м'язова напруга грає другорядну роль.

Дихання, як вегетативна функція, займає особливе місце, оскільки воно завжди безпосередньо пов'язане з характером рухової діяльності, впливає на її темп, швидкість та потужність. Тому дихання потрібно тренувати як складову частину рухового стереотипу.

У будь-якому виді легкої атлетики рівень оволодіння технікою безпосередньо залежить від рівня розвитку функціональних можливостей організму. Досконале оволодіння технікою припускає автоматизацію відповідного рухового навичу, а цей навик можна отримати тільки завдяки всебічній фізичній підготовці. Тимчасові зв'язки, що виникають в процесі тренування, за допомогою умовних рефлексів взаємозв'язані з основним руховим стереотипом. Так повною мірою використовуються всі функціональні можливості організму як цілого.

Всебічна підготовка не може бути випадковою сукупністю різних тренувальних засобів, важливо вибрати ті з них, які позитивно впливають на основний змагальний рух.

Освоєння техніки кожної легкоатлетичної дисципліни проходить в певній послідовності, кожен етап має конкретний зміст.

Загальна схема навчання наступна:

- ознайомлення з легкоатлетичною дисципліною і створення уявлення про техніку руху;
- засвоєння простих варіантів розучуваного руху;
- розучування руху по частинах і комплексно;
- розучування техніки у змінених або ускладнених умовах;
- оволодіння деталями техніки і її вдосконалення.

*Ознайомлення з легкоатлетичною дисципліною і створення уявлення про техніку рухів.*

У створенні певного уявлення про вид легкої атлетики і його техніку велика роль відводиться поясненню і показу. Дійовими засобами тут є відеофільми, слайди, фотографії, які супроводжуються коментарями тренера. Тренер не повинен недооцінювати формальну сторону викладу, необхідно висловлюватися точно, використовувати спеціальну термінологію. Але це не означає, що розповідь повинна бути сухою, жвавість і образність не тільки не виключені, але навіть необхідні.

*Засвоєння простих варіантів розучуваного руху.*

Тут дуже важливо вибрати вірний метод навчання. Комплексний метод припускає виконання простих варіантів руху, зосередження уваги на правильному ритмі руху. У цій фазі напрацювання елементів проводиться переважно в повільному темпі, з деяким полегшенням (наприклад, в стрибках в довжину - короткий розгін; у штовханні ядра – застосування снарядів полегшеної ваги). Аналітико-синтетичний метод припускає послідовне оволодіння окремими елементами руху.

*Розучування руху по частинах і комплексно.*

Від простих варіантів руху потрібно перейти до розучування окремих елементів, а потім звести їх в єдине ціле. Це пов'язано з певними труднощами, оскільки кожен окремий елемент має свої особливості в способі виконання, в швидкості рухів. Так, наприклад, в стрибках в довжину з повного розбігу стрибун відштовхується і летить іншим способом і з іншою швидкістю на відміну від скороченого розгону. На цьому етапі важливо добитися злагодженості, плавності та послідовності рухів.

*Розучування техніки у змінених або ускладнених умовах.*

Під зміненими і ускладненими умовами ми розуміємо виконання вправи не тільки з більшою інтенсивністю, у високому темпі, зі снарядами збільшеної ваги, з великою напругою і багатократним повторенням, але також і в іншому середовищі, і з різноманітними снарядами і пристосуваннями. Тим самим створюються нові відчуття і сприйняття, забезпечується краще пристосування організму до нових умов без особливих психічних перевантажень, тобто створюються резерви для успішної змагальної діяльності.

*Оволодіння деталями техніки і її вдосконалення.*

Техніка удосконалюється двома шляхами: з одного боку, багатократним повторенням рухів, з іншого - самостійною роботою над окремим елементом або особливою увагою до цього елемента в комплексному виконанні вправи. Умовою вдосконалення техніки є розподіл функціональних зв'язків і широке застосування самих різних засобів тренування. Іноді можна удосконалювати техніку в полегшених умовах, але тільки за умови, що таке виконання комбінуватиметься з виконанням у стандартних умовах.

Як правило, в процесі освоєння технікою руху новачки припускаються помилок, які необхідно постійно усувати. В першу чергу, тренер повинен розпізнати їх причини. Типовими причинами є невірне розуміння руху, короткий період роботи над ним, слабка воля, страх, формальне перенесення техніки схожих рухів. На практиці зустрічаються і нетипові помилки, які

обумовлені індивідуальними особливостями спортсмена. Потрібно навчитися проводити чітку грань між помилкою і індивідуальним стилем.

В усуненні помилок важливо починати з головних, які часто є причиною подальших помилок, потім переходити до другорядних. Тренерське мистецтво полягає у вибиранні засобів для виправлення помилок. Іноді достатньо тільки показу, в інших випадках потрібна спільна робота тренера і вихованця: пояснення, повторення, використання спеціальних підготовчих вправ.

Технічна підготовка, як одна з складових частин тренування, підпорядкована всім закономірностям навчально-виховного процесу.

Вибір методу навчання залежить від характеру легкоатлетичної вправи, віку і підготовленості спортсменів, кількості їх в групі, умов тренування і його матеріального забезпечення. По суті, йдеться про два основні методи: аналітико-синтетичний і комплексний. Аналітико-синтетичний метод припускає розучування структури руху по частинах або з проробкою спочатку засвоєних елементів, а потім – невивчених; спочатку найважливіших фаз руху, а пізніше - менш важливих.

Цей метод ефективний для засвоєння складних елементів техніки і у тренуваннях новачків. До недоліків цього методу можна віднести трудність раціонального ділення руху на елементи.

Комплексний метод припускає розучування техніки в цілому і її варіантів. Він ефективний для освоєння складних вправ і циклічних рухів. Перевагою його є економія часу для освоєння і велика емоційність, тому він ефективний в роботі з молоддю.

У тренувальному занятті технічна підготовка повинна грати провідну роль. Заняття краще завжди починати з роботи над технікою, поки спортсмени ще не втомилися. Хорошу допомогу тут можуть надати вправи, близькі по характеру до змагальної, вони готують організм до подальших специфічних зусиль.

## **ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА**

Психічну підготовку можна визначити як складний процес пристосування спортсмена, його рефлекторної та інших систем організму до умов змагань.

Психічна підготовка є невід'ємною частиною учбово-виховного процесу і дуже часто - вирішальною. Фізична, технічна і тактична підготовки представляють лише потенційну можливість успіху, а психічна підготовленість спортсмена визначає, наскільки цей потенціал буде використаний.

Мета психічної підготовки - досягнення оптимального пристосування спортсмена і його психіки до фізичних, емоційних і інших навантажень легкоатлетичного спорту.

Зміст її зазвичай складають ті принципи, методи і засоби, які повинні забезпечити успіх на відповідальних стартах.

До принципів психічної підготовки відносяться: 1) ідейність; 2) моделювання; 3) наростання і зміна навантаження 4) регулювання психічної напруги; 5) індивідуальний підхід.

Будучи складовою частиною загального процесу спортивної підготовки, психічна підготовка має, з одного боку, загальний характер, оскільки готує спортсмена до змагальної діяльності взагалі. З другого боку, будучи частиною короткострокового тренування, вона має спеціальний характер, оскільки готує спортсмена до участі в конкретних змаганнях (у визначений день, час, місце, рівень суперників і т. д.).

Особа спортсмена формується на основі природжених схильностей, в результаті дії на неї суспільного середовища, як в широкому, так і у вузькому сенсі слова.

Суспільне середовище в широкому сенсі слова визначається політичними і економічними умовами суспільства. У вузькому сенсі слова це: сім'я, колеги по роботі, партнери в спорті, друзі. Вирішальна роль тут належить тренеру.

Дуже багато в підготовці спортсмена залежить від типу його нервової діяльності: хто він за темпераментом - сангвінік, холерик, флегматик і т.д.

З погляду практичної типології розрізняють два типи легкоатлетів: *рекордсмен і чемпіон*. Перший встановлює свій особистий рекорд в змаганнях невеликого масштабу; другий успішно змагається в умовах сильної конкурентної боротьби і його кращі результати досягаються саме тут.

З погляду відношення до майстерності розрізняють два типи атлетів:

- *наступаючий тип* спортсмена, який кожне змагання розглядає як потенційний вииграш для себе, навіть якщо він програє;
- *утримуючий тип*, який вже досяг певних висот в спорті і прагне утриматися на цьому рівні, на змагання він виходить з ризиком невдачі.

Психічна підготовка складається з трьох основних частин: ідейної, моральної і вольової підготовки, за допомогою яких формується особа спортсмена. Ці складові частини реалізуються на кожному тренувальному занятті шляхом поєднання методів навчання, виховання і організації.

Ідейна підготовка направлена на формування характеру, розвиток інтелекту, підвищення політичного і культурного рівня спортсмена. Вона починається з усвідомлення суспільного призначення спорту, творчого підходу до занять, критичного відношення до себе.

У ідейній підготовці тренер повинен використовувати різні *загальні і спеціальні методи*. Загальним методом є словесний контакт (зауваження, вказівки, бесіди). Із спеціальних методів ідейної підготовки можна навести наступні: *ретроспективний аналіз*, заснований на самопостереженні і самоаналізі; *прогнозування результату*; *визначення результату, самоконтроль ефективності тренування*; *ідеомоторне тренування*, засноване на використанні рухових уявлень, які викликають мікрорухи відповідних груп м'язів і оновлюючих тимчасові зв'язки в корі головного

мозку; *розширення можливостей тренування*, тобто застосування специфічних рухів в побуті.

Моральна підготовка направлена на формування суспільних якостей спортсмена, необхідних для перемоги над суперником, але перш за все, над самим собою. Моральна підготовка ґрунтується на моральному кодексі і проявляється в конкретних умовах тренування і змагань.

Основними методами моральної підготовки є переконання, роз'яснення і наочність, виховання на прикладах світових рекордсменів, олімпійських чемпіонів.

Психологічною основою моральною підготовки є відчуття відповідальності, самовідданості, сумлінності, скромності, щирості. Характерною ознакою моралі спортсмена є відчуття «fair-play» - чесного способу ведення спортивного змагання.

Велике значення в моральне підготовці має колектив, об'єднаний одними інтересами і відчуттям дружби. Створення такого колективу - процес тривалий і складний. В ньому повинні стати провідними якостями взаємодопомога і взаємовиручка, здоровий дух змагання. У колективі потрібно створювати свої традиції, наприклад прийом нових членів, вшановування переможців і т.д.

Вольова підготовка спрямована, головним чином, на виховання у спортсмена здатності до самоконтролю. Спеціальні вольові якості є невід'ємною частиною результату. Кожен вид легкої атлетики пред'являє свої вимоги до волі спортсмена, має певну специфічну структуру вольових властивостей, які за допомогою тренування постійно удосконалюються. Наприклад, металник повинен максимально сконцентрувати волю у момент кидка, стрибун в довжину зусиллям волі повинен розвинути максимальну локомоційну швидкість протягом 5-6 секунд, спринтер повинен бути гранично зібраним протягом 10 секунд.

Волю можна визначити як психічну діяльність людини, що виявляється у дії, спрямованій на досягнення певної мети. Її фізіологічною основою є

умовно-рефлекторна діяльність нервової системи. Це означає, що волю можна розвивати і удосконалювати.

Виховання - це тривалий систематичний процес, що спрямовується діяльністю тренера і самовихованням спортсмена. Слід розрізняти волю *загальну* і *спеціальну*. З погляду ефективності легкоатлетичного тренування нам важливо, перш за все, виховати спеціальну волю. Треба розрізняти волю *тренувальну* і волю *змагальну*. Вони до певного ступеня взаємозв'язані, але не прямо. Адже бувають, так звані, «тренувальні рекордсмени», які не в змозі показати свій кращий результат на змаганнях.

Завдання тренера і учня - виховання всебічно розвиненої волі. Не можна досягти ефективності у вихованні спеціальної волі без паралельного вдосконалення всебічно розвиненої волі, її моральної, ідейної і емоційної основ.

Моральне, ідейне і емоційне життя спортсмена визначає мотиви його вольових вчинків. Взагалі, вольова діяльність протікає від мотивів до уявлення конкретної мети, до вибирання засобів і через них - до вольових вчинків з подоланням неминучих труднощів. Труднощі, з якими зустрічається легкоатлет в процесі психічної підготовки, бувають трьох видів:

- при організації режиму дня і виконанні неспортивних обов'язків;
- при проведенні особистих тренувань;
- під час змагань.

Можна також визначити три *комплексні вольові якості* легкоатлета:

- воля для прикладення максимального зусилля при всіх обставинах;
- упевненість в собі, не дивлячись на негативні чинники;
- воля після перемоги.

Основними вольовими якостями є цілеспрямованість, незалежність і ініціативність, рішучість і сміливість, завзятість, самодисципліна і самовладання. Ці якості розвиваються, перш за все, за допомогою фізичних



вправ, що проводяться в екстремальних умовах, наприклад, контрольні змагання за несприятливих погодних умов (дощ, зустрічний вітер); на поганій доріжці (розмокле, нерівне покриття, слизький круг або стартові колодки); відволікаючі увагу шум, музика; погане освітлення; тренування із подоланням хворобливих відчуттів; зі снарядами збільшеної ваги і т.д.

Важливою з погляду виховання волі є участь в змаганнях, коли тренер лише спостерігає за своїм підопічним, але не надає йому допомоги і порад, а лише через день розбирає з вихованцем хід змагань і робить висновки.

Психічна підготовка в спортивному тренуванні в даний час використовує три напрями: емоційно-мотиваційну структуру, модельовані заняття і регулювання психічних станів.

Мотивація спортивної діяльності, підкріплена емоціями і реальним програмуванням цілей, є передумовою успіху. На сьогодні в спортивній діяльності виділяються три наступні мотиваційні моменти:

- 1) функціональна необхідність;
- 2) прагнення до максимальних результатів;
- 3) соціальний мотив.

Дуже важливо добитися того, щоб особисті мотиви спортсмена відповідали суспільним.

Емоційно-мотиваційна структура створюється як внутрішніми, так і зовнішніми стимулами, а також інтересами спортсмена (мотивами, пов'язаними з емоціями) і цілями діяльності, привнесеними ззовні (соціальним середовищем, колективом, тренером) та зсередини (самим учасником змагань).

Емоційно-мотиваційна структура міняється із зростанням спортивної майстерності. Згідно дослідженням спортивних науковців, в розвитку мотиваційної структури розрізняються три стадії: генералізації, диференціації і специфікації. Остання властива лише спортсменам високого класу. Розрізняються наступні стадії в розвитку мотивації: початкова - спокій

і приємні відчуття під час занять спортом; спеціалізації - участь в змаганнях і переживання радості від успіхів; підтримки майстерності.

Тренер і легкоатлет повинні піклуватися про оптимальне регулювання мотивації. Співвідношення між інтенсивністю мотивів і поліпшенням результатів не лінійні: у технічних дисциплінах надзвичайна мотиваційна напруга досить часто дає негативний результат.

Спеціальною результативною мотивацією вважається *аспірація* - суб'єктивне очікування рекорду залежно від рівня попереднього результату. Висока аспірація викликає, як правило, високу активність і упевненість в собі. Оптимальним є середній рівень аспірації. У спортсменів-початківців рівень аспірації зазвичай завищений, у досвідчених реалістичніший; у чоловіків, в порівнянні з жінками, вища аспірація.

У випадку, якщо мета не досягнута, виникає так званий стан *фрустрації*. Спортсмени на неї реагують по-різному - хто збуджено, хто апатично, а хто взагалі залишає спорт.

Між аспірацією і фрустрацією існує пряме співвідношення. Чим вище аспіративний рівень, тим більшим буде і прояв фрустрації. Управління цими станами - одна з найважливіших задач спортивного тренування, особливо у підготовці початківців.

Мета модельованих тренувань - підготовка легкоатлетів до умов змагань, психічна адаптація до стресових ситуацій. В ході тренувань спортсмен повинен переконатися, що він всебічно готовий до змагань.

Основою моделювання в даному випадку є управління психікою. Оскільки на тренуваннях переважають навантаження фізичні, а на змаганнях психічні, то моделювання повинне максимально скасовувати цю відмінність. Проте ми повинні враховувати, що в таких модельованих тренуваннях все-таки залишається психологічна відмінність між змагальною і навчальною ситуаціями. Слід звертати увагу і на індивідуальні відмінності, які залежать як від природжених, так і від придбаних схильностей спортсменів.

При моделюванні тренувань рекомендується створювати ускладнені ситуації, наприклад:

- у обладнанні стадіонів - круті повороти, довгі прямі, більша або менша, чим 8, кількість бігових доріжок;
- у інвентарі - незнайомі типи стартових колодок, конструкцій бар'єрів, обладнання секторів;
- в ході змагань - паралельне проведення двох змагань, коли увага спортсменів розсівається, вони заважають один одному (наприклад, метання списа або стрибки, і одночасно біг на довгі дистанції, коли бігуни перебігають доріжку для розгону метальників).

Слід, проте, пам'ятати, що все добре в міру, і не захоплюватися моделюванням, щоб не перенавантажувати психіку спортсменів.

Участь в змаганнях завжди викликає певні зміни в психіці легкоатлетів. Йдеться про ті психічні стани, вплив яких на результат може бути позитивним або негативним. Психічні стани можна підрозділити на передстартові, змагальні і післязмагальні.

Важливо пам'ятати про специфіку окремих видів легкої атлетики при створенні передстартової психологічної настроєності. В одних видах легкої атлетики суперники змагаються одночасно, паралельно; у інших - послідовно. У технічних дисциплінах потрібна зосередженість перед кожною спробою. Таким чином, для кожного спортсмена повинен бути свій оптимальний період концентрації уваги і саме його потрібно встановлювати і закріплювати.

Передстартовий стан є динамічним процесом в якому розрізняються наступні стани: *надмірної активації, невідповідно низької активації і оптимально високої активації.*

Стан надмірної активації (стартова лихоманка) характеризується підвищеним роздратуванням, хвилюванням, ослабленням самоконтролю і підвищенням психічного і м'язового напруження, в результаті чого спостерігається недостатня координація рухів і надмірна витрата енергії.

Стан невідповідно низької активації (стартова апатія) характеризується пасивністю, байдужістю, душевною і фізичною млявістю, переважанням захисних реакцій, в результаті - ослабленням в діяльності всіх функцій організму.

Стан оптимально підвищеної активації (стан бойової готовності) характеризується збудженням до оптимального рівня, фізичною і психічною напругою і позитивною емоційною настроєністю, в результаті - бажання боротися, віра в перемогу.

Регулюючи, втручаючись в передстартові психічні стани, потрібно прагнути до досягнення індивідуального активаційного рівня, який у кожного спортсмена свій. Динаміку передстартових станів можна регулювати. Виділяються наступні засоби регуляції:

- *біологічні* (харчування, штучний сон, психотерапія);
- *фізіологічні* (розминка, дихальні вправи, масаж, душ, ванни);
- *психологічні* (словесна дія, навіювання, гіпноз, самонавіяння, автогенне тренування).

Регулювання психічних станів в ході змагань теж має свої особливості. У технічних дисциплінах, де максимальні зусилля чергуються з відпочинком, потрібно володіти відповідним ритмом напруги і розслаблення, а, наприклад, в бігу на довгі дистанції, навпаки, - утримувати рівень активності на протязі тривалого часу.

Післястартовий стан теж проявляється по-різному - від захоплення перемогою до розчарування від невдачі - і багато в чому визначається соціальним середовищем, реакцією тренера, товаришів, глядачів.

Основним засобом регулювання всіх психічних станів вважається здоровий спосіб життя, режим дня, якісне харчування, гігієна, рівень майстерності, освіта, культура.

## **ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА**

Тактика на спортивних змаганнях розглядається як оптимальний спосіб ведення поєдинку, заснований на максимальному використанні власних фізичних і психічних сил, спрямований на досягнення перемоги.

Раціональна тактична підготовка ґрунтується на:

- знанні правил змагань;
- мистецтві змагатися в будь-яких ситуаціях;
- комплексному використанні результатів попередньої фізичної, технічної і психічної підготовки.

Тактика в легкій атлетиці відносно проста, найскладнішими дисциплінами з точки зору тактики вважаються біг на середні і довгі дистанції, спортивна ходьба, стрибки у висоту і з жердиною. У інших видах під тактикою мається на увазі досягнення оптимального результату в кращий, з погляду психічного ефекту, момент (упевненість в собі і «деморалізація» супротивника).

У тактичній підготовці необхідно, перш за все, звернути увагу на такі якості спортсмена, як самодисципліна і здатність концентруватися або розслабитися, рішучість, сміливість, самостійність і ініціативність.

*Тривала* тактична підготовка представляє собою тривалий постійний процес, *короткочасна* - підготовку до певного змагання.

Завдання короткочасної тактичної підготовки визначаються особливостями конкретного змагання.

Завдання тривалої підготовки залежать від характеру легкоатлетичної дисципліни і витікають з умов змагань: одночасного виступу учасників (біг) або послідовних виступів (стрибки, метання). Ці завдання формулюються таким чином:

- у всіх видах бігу напрацювання завершального етапу - фінішу;
- на середніх і довгих дистанціях напрацювання зміни темпу і ривків на трасі; придбання навиків бігу у вигідній позиції в групі (за правим плечем попереднього бігуна); визначення «небезпечної відстані» за провідним бігуном;

- у бігу з перешкодами - напрацювання техніки відштовхування (з певного місця обумовленим способом і ногою);
- у естафетному бігу - розстановка членів команди так, щоб швидкість до фінішу зростала;
- у стрибках в довжину і метаннях - вдосконалення здатності зосередження на певній спробі, перш за все на першій і останній;
- у стрибках у висоту і з жердиною - визначення початкової висоти змагання, розвиток здатності зосередження на першій спробі подолання нової висоти і зниження загальної кількості невдалих спроб;
- у бігу на короткі дистанції з поворотом по роздільних доріжках - звикання до зовнішньої доріжки (восьмої і сьомої), яку зазвичай не люблять, але вона вигідна з точки зору техніки бігу, тому що має найбільший радіус; крім того, бігун не звертає увагу на темп суперників;
- у бігу на середні і довгі дистанції - засвоєння «відчуття часу», напрацювання оптимального темпу;
- у стрибках в довжину і потрійним - використання попутного вітру;
- у метанні диска і списа - використання попутного та зустрічного вітру;
- у стрибках у висоту - перевірка оптимальної довжини розгону;
- у стрибках з жердиною - визначення оптимальної відстані площини стійки від ящика для упору жердини.

Перед кожним змаганням слід детально продумати конкретну тактику. Правильна тактична підготовка залежить від об'єму, точності і надійності інформації. Потрібно пам'ятати, що краще не мати ніякої інформації, чим мати помилкову. Особливо це стосується відомостей про результати суперників і їх сильні і слабкі сторони.

Тактика має на увазі три основні елементи:

1. Способи поведінки в ході змагань (і до них).
2. Способи раціонального розподілу сил.
3. Способи психологічної дії на суперників.

Тактичне значення має діяльність спортсмена відразу ж після приходу на стадіон: слід вирішити, чи буде він спостерігати за змаганням до свого виступу, чи ні; як він проводитиме розминку, відпочиватиме між забігами і спробами.

Тренери повинні рекомендувати спортсменам наступні «прийоми»:

*Залежно від рівня змагань і їх програми:*

- підготуватися до великої кількості забігів на короткі дистанції;
- визначити зміст перерв між спробами при великій кількості учасників в технічних видах;
- звикнути до певного виду списа або диска, до нової конструкції стартових колодок.

*По відношенню до суперників:*

- у бігу на довгі дистанції дозволити «тягнути себе» кращим бігунам або, навпаки, швидким стартом деморалізувати суперників;
- виявити сильні і слабкі сторони суперників і на цій основі вибрати засоби боротьби (рівномірний темп або ривки);
- вибрати довжину і спосіб фінішного ривку (ступінчастий або миттєвий);
- пристосувати розгін до обмеженого простору в стрибку у висоту;
- правильно підібрати взуття для розгону на трав'яній доріжці при метанні списа;
- пристосуватися до нестандартної доріжки в манежі з нестандартною побудовою і формою повороту.

У тактичній підготовці розминка має вирішальне значення, тому необхідно наперед розробляти тактичний план окремих її етапів:

- 1) розігрівання;
- 2) загальна частина розминки;
- 3) спеціальна частина розминки з снарядами і обладнанням;
- 4) відпочинок між забігами, спробами; масаж; переодягання в сухий одяг;
- 4) завершальна частина розминки на місці старту.

Тактична підготовленість знаходиться в прямій залежності від фізичної і технічної підготовленості, але має вирішальне значення, коли сили учасників змагання рівні.

Так званий психологічний вплив на суперників під час змагань, або перед ними, у багатьох випадках не відповідає загальноприйнятим принципам чесної спортивної боротьби. Категорично повинні бути заборонені такі прийоми, як:

- поширення чуток про свої травми;
- демонстрація слабких місць в розминці, дезінформація про результати, помилкові старти з метою роздратування суперника і т. ін.

#### **Література:**

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов (на примере скоростно-силовых видов). - Минск: Вышэйшая школа, 1981. - 207 с.
2. Вацула Й., Достал Е., Вомячка В. "Азбука тренировки легкоатлета". Минск, "Полымя", 1986. – 136 с.
3. Валик Б. "Тренерам юных легкоатлетов". М., "ФиС", 1974. – 124 с.
4. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. - К.: Вежа, 1998. - 190 с.
5. Гогін О.В. "Легка атлетика". Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001. – 112 с.
6. Годик М.А., Янанис С.В. Двигательные качества и методика их воспитания. /В кн.: Теория и методика физич. восп. — 2-е изд., перераб. и доп. -Москва: Физкультура и спорт. - 1974. — С. 102-108.
7. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - С. 26-93 с.



8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики физического воспитания. - 2-е изд. - Москва: Физкультура и спорт, 1970.-200 с.
9. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. - 269 с.
10. В.В.Коробченко. "Легка атлетика" . Посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. Київ, "Вища школа", 1977. – 327 с.
11. Линець М.М. Основы методики развития рухових якостей. - Львів: «Штабар», 1997.-207 с.
12. Максименко Г.М. "Спортивно-педагогічне вдосконалювання". Київ, "Вища школа", 1992. – 415 с.
13. Максименко Г. Физические качества и результат //Легкая атлетика. - Москва, 1979. - № 1. - С. 22.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для институтов физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1977-271 с.
15. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоров'я, 1980.-С. 33-86 с.
16. Платонов В.М. Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. - С. 32-90.
17. Сермеев Б.В. Развитие подвижности у легкоатлетов. //Легкая атлетика. - Москва, 1968. - № 9. - С. 13.
18. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств школьников //Физич. культ. в школе. -Москва, 1981. -№ 4. -С. 9-15.
19. "Учебник тренера по легкой атлетике". Под ред. Л.С.Хоменкова. М., "ФиС", 1982. – 518 с.
20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт. - 1974. - 232 с.

21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - С. 127-139.
23. Харре Д. Учение о тренировке: Пер. с нем. - Москва: Физкультура и спорт, 1971.- С. 147-215