**Основные методы тренировки легкоатлетов**

Н. Г. Озолин

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название метода | Основное назначение | Упражнение | Содержание метода | Интенсивность | | | Объем | | | Интервал отдыха | Кол-во занятий в неделю | Место в большом цикле тренировки |
|  |  |  |  |  | ЧСС | % от соревновательной | % от максимальной | Продолжительность непрерывной нагрузки | Число повторений в одном подходе, серии | Число подходов, серий |  |  |  |
| I | Равномерный | 1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов | а) Бег  б) Ходьба на лыжах | Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность. То же по пересеченной местности (кросс) | 130-150 | --- | --- | а) 30-60 мин. и более  б)2-3 час. | 1  1 | 1  1 | ---  --- | Ежедневно  2-3 | Подготовительный период 1,5-2 месяца |
|  |  | 2. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых у всех легкоатлетов | Бег | Прохождение дистанции на местности в относительно равномерном темпе | 130-140 | --- | --- | 30-60 мин. | 1 | 1 | --- | 1-2 | Соревновательный период |
|  |  | 3. Построение специального «фундамента» у средневиков и стайеров | Бег | Бег по дистанции на местности в равномерном темпе | 150-170 | 70-75 | --- | С 30 мин. довести до 2-3 час. | 1 | 1 | --- | Ежедневно | Специально-подготовительный   этап (3-6 месяцев) |
|  |  |  | Специальные упражнения | Непрерывное выполнение упражнения в равномерном темпе | 150-170 | --- | 70-80 | До "отказа" | До "отказа" | 1-3 | 10-15 | Ежедневно | Специальный подготовительный  этап (3-4 месяца) |
| II | "Фартлек" | 1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов | Ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения | Передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность | 130-150 | --- | 50-70 | 30-60 минут | 1 | 1 | --- | 2-3 раза вместо упражнений, указанных в разделе I, пункте 1, подпункте "а" | Подготовительный период |
|  |  | 2 . Построение специального фундамента у средневиков и стайеров |  |  | 130-170 | --- | 50-85 | 2-3 часа | 1 | 1 | --- | 1-2 раза вместо упражнений 1, 3 | Специально-подготовительный период |
| III | Интервальный | 1. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров | Бег | Непрерывное чередование бега высокой и малой интенсивности | 180-190 | 100-110 | --- | 10-60 раз по 200-400 м | --- | --- |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 120-140 | 50-60 | --- | Интервалы 100-200 м | --- | --- | 30-90 сек. бега с малой интенсивностью | Ежедневно или сочетая по дням с упражнениями I-3, II-2 | Специально-подготовительный этап (3-6 мес.) |
|  |  | 2 . Построение специального фундамента у средневиков и стайеров | Бег | Чередование бега повышенной и малой интенсивности | 150-170 | 80-90 | --- | 10-40 раз по 200-400 м | --- | --- | 30-90 сек. бега с малой интенсивностью | 1-2 | Специально-подготовительный этап и соревновательный период |
|  |  |  |  |  | 120-130 | 50-60 | --- | Интервалы 100-200 м |  |  |  |  |  |
|  |  | 3. То же, что 111—1 | Бег | То же, что в разделе III, пункт I | 180-190 | 100-110 | --- | 5-10 раз по 200-600 м | --- | 2-10 | То же | 1-2 | Соревновательный период |
| IV | Переменный | 1. Воспитание специальной выносливости у спринтеров и средневиков | Бег | Чередование бега с ускорениями средней (50—60м) и максимальной интенсивности (50—60 м) с короткими замедлениями (50—60 м) | 160-190 | 80, 100, 50 | --- | 3-6 раз по 150-180 м | --- | 3-6 | 5-8 мин. | 3-4 | Специально-подготовительный этап, соревновательный период |
|  |  | 2. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров | Бег | Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями бега | 160-190 | 50-90 | --- | 15-50 мин. | --- | 1 | --- | 1-2 | Специально-подготовительный этап, соревновательный период |
| V | Темповый | 1. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров | Бег | Передвижение с заданной скоростью на дистанцию: а) меньшую, чем основная, б) равную ей и в) большую | 180-190 | а) 110  б) 100  в) 90-95 | --- | От основной дистанции:  а) 3/4 - 2/4  б) 1.0  в) 1.5 - 2.0 | --- | 1 | --- | 1-2 | Соревновательный период |
| VI | Повторный | 1. Повышение специальной подготовленности у спринтеров, прыгунов, метателей, многоборцев | Спринт, прыжки, метания, специальные упражнения | Повторное выполнение тренировочной работы | --- | --- | 95-100 | 5-15 сек. | --- | 6-12 и более | 3-5 мин. | 3-4 | Специально-подготовительный этап |
|  |  |  |  | В облегченных условиях | --- | --- | 90-100 | 10-30 сек. | --- | 4-6 и более | 3-5 мин. | 2-3 | Соревновательный период |
|  |  |  |  | В затрудненных условиях | --- | --- | 100 | 5-10 сек. | --- | 3-5 и более | 5-8 мин. | 2-3 |  |
|  |  | 2. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров | Бег | Бег на дистанции, короче соревновательной | 180-190 | 103-110 | --- | 2/4 - 3/4 от основной | --- | 3-12 | 8-12 мин. и более | 1-2 | Соревновательный период |
|  |  | 3. То же, и поддержание уровня специального фундамента | Бег | Бег на дистанции, равной соревновательной и превышающей ее | 170-190 | 90-100 | --- | 1.0 - 1.5 | --- | 2-10 | 8-12 мин. и более | 1-2 | Соревновательный период |
| VII | До "отказа" | Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов | Специальные упражнения, в том числе с отягощениями | Безостановочное выполнение тренировочной работы до появления усталости, нарушающей правильность движений | Нарастающая до 180-190 | --- | 50-80 | --- | До "отказа" | 2-3 | 3-12 мин. | 4-6 | Конец специально-подготовительного этапа |
| VIII | Контрольный | Повышение специальной выносливости у бегунов на 400 м и более длинные дистанции | Бег | Прохождение:  а) неполной дистанции  б) несколько превышающей основную | 180-190 | а) 103-110  б) 95-100 | --- | --- | 1 | 1 | --- | 1 | Соревновательный период |
| IX | Соревновательный | Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов | Бег  Прыжки  Метания  Ходьба | Выполнение избранного вида легкой атлетики с возможно высоким результатом | --- | 100 | --- | Соответственно виду легкой  атлетики и специальным упражнениям | --- | --- | --- | 1-2 в 2 недели | Соревновательный период |
|  |  |  | Специальные упражнения | Выполнение специальных упражнений | --- | --- | До 100 |  | --- | --- | --- | 2-3 | Специально-подготовительный этап |
|  |  |  |  | Выполнение упражнений ОФП | --- | --- | --- | То же | --- | --- | --- | 1-2 | Подготовительный период |
| X | Поточный | ОФП для всех легкоатлетов | Общеразвивающие физические упражнения | Поочередное выполнение одного упражнения группой занимающихся | До 160 | --- | 50-100 |  | 6-12 в одном потоке | --- | --- | 2-3 | Подготовительный период |
| XI | Одновременный | ОФП и СФП для всех легкоатлетов | Общеразвивающие и специальные упражнения | Одновременное выполнение одного упражнения всей группой | До 180 | --- | 50-100 | 20-60 сек. и более | 3-15 и более | 6-12 упраж. и более | 15-30 сек. и более | 5-6 | Подготовительный период |
| XII | Круговой | ОФП и СФП для всех легкоатлетов | Общеразвивающие и специальные физические упражнения | Выполнение комплекса упражнений, чередуя каждое из них с ходьбой или бегом (один круг) | До 180 | --- | 50-100 | 20-60 сек. и более | 3-15 и более | 2-3 и более кругов | --- | 4-5 | Подготовительный период |
| XIII | Игровой | ОФП и СФП для всех легкоатлетов | а)Общеразвивающие и специальные физические упражнения | Выполнение упражнений в виде игр | До 180 | --- | 50-100 | а) 1-3 мин. и более | --- | 2-6 | 2-3 мин. | 5-6 | Подготовительный период |
|  |  |  | б) Виды легкой атлетики |  |  |  |  | б) 3-5 мин. | --- | 2-6 | 3-5 мин. | 2-3 | Специально-подготовительный этап |
|  |  |  | в) Спортивные и подвижные игры |  |  |  |  | в) 20 мин. и более | --- | 1-2 | 10-15 мин. | 1-2 | То же и переходный период |

**Список литературы**