***Полковникова О.Н., Белова Р.Т.***

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ**

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших показателей. В то же время систематические занятия спортом - это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей, подготовленных к труду и защите Родины.

Отбор и спортивная ориентация юных бегунов представляют собой сложный, длительный процесс, на начальном этапе следует много внимания уделять разносторонней беговой подготовленности на главных и барьерных дистанциях. Большое значение приобретает в этот период развитие силы нижних конечностей, и особенно стопы. Однако опыт показал, что бег и прыжки в гору у юных бегунов, как правило, не приводят к желательным результатам в развитии скоростно-силовых качеств, а лишь форсируют нагрузку. На первых этапах подготовки для этой цели целесообразно применять круговую тренировку, прыжки с места, многоскоки, спрыгивание, силовую гимнастику. Эти упражнения, укрепляя мышцы нижних конечностей, не ведут к перенапряжению вегетативных систем организма, как при беге и прыжках в гору, широко используемых в тренировке взрослых спортсменов. Подготовки на этапе начальной специализации должна быть направлена на развитие адаптации функциональных систем, на укрепление мышечно-связачного аппарата, так как именно переносимость нагрузки костями, связками, мышцами становится впоследствии фактором, ограничивающим работоспособность.

В подготовке бегунов используются специальные группы упражнений, выделенных по характеру энергообеспечения и направленности функционирования основных систем организма: аэробной, смешанной и скоростно-силовой направленности.

В настоящее время общие годовые объемы бега на этапе высших достижений достигли очень высоких величин. По данным М. Набатниковой, В. Ивочкина, на начальном этапе общий объем бега должен составлять не более 35-40% в первый год и повышаться до 60% к 3-4-му году занятий. На этапе спортивного совершенствования объемы бега молодых бегунов составляют от 65 до 80% от объема высококвалифицированных бегунов.

Также важную роль в подготовленности бегуна играет общая и специальная выносливость, однако успех в беге на средние и длинные дистанции зависит главным образом от слаженной деятельности сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, центральной нервной системы, уровня развития физических качеств и волевой подготовки бегуна.

Особое внимание в занятиях с юными бегунами необходимо уделять кроссовым тренировкам, подвижным играм с элементами легкой атлетики с высокой эмоциональной насыщенностью. Упражнения в играх должны способствовать усвоению техники и образованию двигательных навыков, а также воспитанию физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеомагнитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствованиe тeхники движений, ее закреплениe на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует удeлять значительное врeмя, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких мeсяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физичeская подготовленность легкоатлета тормозит прогрeсс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Таким образом, спортивная подготовка бегунов, являясь многолетним и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психологических, моральных качеств.

**Сведения об авторах:**

1. Полковникова О.Н., тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ г. Петровска»
2. Белова Р.Т., тренер-преподаватель МБУДО «ДООЦ «ДЮСШ» г. Петровска»