**РЕКОМЕНДАЦИИ НАЧИНАЮЩИМ ТРЕНЕРАМ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

**Аннотация.** Целью особенностей подготовки легкоатлеток – спринтеров, является разработка и оценка эффективности плана физической подготовки легкоатлеток-спринтеров  В данной статье представлены рекомендации по планированию тренировочного процесса на предсоревновательном этапе подготовки легкоатлеток – спринтеров.

                       При построении процесса спортивной тренировки тренеру необходимо учитывать: пол, возраст, физическую подготовку спортсмена, специализацию (спринт), этап подготовки и сенситивные периоды развития физических качеств. Для того, чтобы возможности организма спринтера развивались в нужном направлении, необходимо учитывать не только воздействие отдельных упражнений, но и условия чередования упражнений с отдыхом и величину нагрузки.

                     При построении тренировочного процесса у девушек-спринтеров необходимо соблюдать особую осторожность в I, III и V фазах ОМЦ, когда снижаются функциональные возможности организма и падают результаты. В эти фазы у девушек-спринтеров снижается быстрота и сила. В тренировочных занятиях следует проявлять осторожность при развитии у спортсменок силовой выносливости. В предсоревновательный период на последней неделе тренировочного цикла объём работы постепенно снижается, а скорости возрастают. При применении больших нагрузок, необходимо усиливать педагогический контроль, чтобы отслеживать реакцию спринтера на данную нагрузку.

                     Психологическая подготовка является важной составной частью тренировочного процесса и включает в себя общую психологическую подготовку и подготовку к конкретным соревнованиям.

Необходимо осуществлять поэтапный контроль путём наблюдений, тестов, функциональных проб, учёта выполненной работой спортсмена. В тренировке спринтеров необходимо уделять большое внимание развитию всех форм проявления быстроты. Совершенствуя двигательную реакцию необходимо уделять внимание как простой, так и сложной реакции.

                     Спринтеру необходимо давать нагрузку не только в виде коротких дистанций, но и более длительный бег (400, 600, 800 и т.д.) прыжковые упражнения, комплексы на развитие физических качеств.

                       При обучении упражнениям и исправлении ошибок целесообразно не только давать словесные указания, но и ставить спортсмена в условия, обеспечивающие правильное выполнение упражнения. Тренеру необходимо установить причину этих ошибок. Главным средством физической подготовки спринтеров являются физические упр. Их можно разделить на основные и вспомогательные. Основные: бег с низкого старта и с разбега на 30,60,100,150,200метров. Вспомогательные упражнения оделяться на две группы: общеразвивающие и специально-подготовительные. Необходимо наблюдать за состоянием спринтера во время тренировочного занятия: измерять ЧСС, обращать внимание на внешние признаки (покраснение кожных покровов, дыхание, пот и др.) Для достижения высоких результатов в спринте необходимо в подготовительном периоде выполнить большую работу по развитию необходимых спринтеру качеств и совершенствованию его техники.

                      Процесс спортивной тренировки легкоатлеток-спринтеров разумно строить на основе воспитания скоростно-силовых качеств, так как эти качества позволяют спринтерам препятствовать утомлению и добиваться высоких результатов на дистанции. В тренировочном процессе важную роль играет разминка: разминочный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Без этих составляющих не обходится ни одно тренировочное занятие. Сокращение времени на разминку может привести к снижению эффективности работы во время тренировки, различным травмам, и, как следствие, к снижению спортивного результата.

Формирование морально-волевых качеств также имеет существенную роль в тренировке спринтера. Так как прирост скорости напрямую связан с многократным повторением беговых упражнений, что требует настойчивости, упорства, самодисциплине.

                        Важным компонентом повышения технической подготовленности спринтера является использование педагогического воздействия. Стимулирование двигательной активности путём идеального показа техники беговых шагов, положительная оценка деятельности спортсмена, объективная оценка его достижений и ошибок, с указанием способов их устранения, постановка перспективных целей и задач, оказывают положительное воздействие к достижению высоких спортивных результатов. Тренировочные занятия должны проводиться систематически. Также тренировочный процесс должен носить разнообразный характер, чтобы не сработал эффект обратного действия, когда организм спринтера приспосабливается и привыкает к однообразной нагрузке и эффективность занятий снижается. При заболевании, недомогании спортсмена лучше не допускать к тренировочным занятиям до выздоровления.

                      В практической деятельности тренеру целесообразно иметь карту контроля спортсменов по всем параметрам техники старта и бега, в которой необходимо регистрировать латентное время реакции, моторный компонент старта, начальную скорость бега, последовательность длины шагов, момент достижения максимальной скорости бега, длину и частоту шагов, снижение скорости бега. Последовательное сравнение регистрируемых данных позволит выявить слабое звено и соответствующим образом скорректировать планы подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.                                                                         Жилкин, А. Н. Легкая атлетика [Текст]/ А. Н. Жилкин. – Москва: Академия, 2003. – 464С.

2.                                                                         Зимкина, Н. В. Физиология человека [Текст]/ Н. В. Зимкина. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 496С.

3.                                                                         Ильин, Е. П. Психология спорта. [Текст]/ Е. П. Ильин. – Санкт- Петербург: Питер, 2008. – 33С.

4.                                                                         Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний [Текст]/ В. П. Лукьяненко, – Москва: Советский спорт, 2005. – 224С.

5.                                                                         Мехрикадзе, В. В. Тренировка юного спринтера [Текст]/ В. В. Мехрикадзе. – Москва.: Физкультура и спорт, 1999. – 123С.

6.                                                                         Попов, А. Л. Спортивная психология [Текст]/ А.Л. Попов – Москва: Флинт, 1999. – С.131

7.                                                                         Сальников, В.А. Спортивная деятельность и способности [Текст]/ В. А. Сальников. - ТиМПФК. – 2001. –106С.

8.                                                                         Фискалов, В. Д., Черкашин, В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие [Текст]/ В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 524С.

9.                                                                         Быченков, С. В. Легкая атлетика: учебное пособие [Электронный ресурс]/ С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Электрон. текстовые дан. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - Режим доступа:[http://www.iprbookshop.ru/85500.html,](http://www.iprbookshop.ru/85500.html) для авторизир. пользователей. Дата обращения16.12.2019.