

ОРГАНИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПРИНТЕРОВ 14-16 ЛЕТ

С.С. Кислякова

Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников
образования, г. Челябинск, Россия

horovets@mail.ru

В условиях наметившейся устойчивой тенденции отставания отечественных бегунов на короткие дистанции на мировой арене при резко возросших объемах и интенсивности тренировочных нагрузок, подошедших к пределу адаптационных возможностей человека, актуальное значение приобретают вопросы качественного изменения подготовки спортсменов. В соответствии с современной концепцией индивидуализации подготовки спортсменов, основанной на методологии системного подхода, возникает необходимость пересмотра отдельных положений построения тренировочного процесса, в том числе и по организации специально-подготовительного этапа тренировочного процесса.

К настоящему времени многие аспекты организации управления совершенствованием специальной подготовленности бегунов на короткие дистанции в той или иной степени исследованы и описаны в работах следующих авторов: В.К. Бальсевич, М.А. Годик, А.Н. Гонтаренко, В.А. Запорожанов, А.В. Алабин, Г.Г. Арзуманов, В.Д. Фискалов, В.П. Бондаренко, Г.И. Ковальчук, и др.

В исследованиях последних лет одним из рациональных способов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах (Левченко А.В., 1982; Петровский В.В., 1984; Верхошанский Ю.В., 1985, и др.). Такая форма организации тренировочного процесса предъявляет новые требования к построению мезоцикла, где необходимо рационально распределить по микроциклам объем тренировочной нагрузки при оптимальном объединении этих микроциклов в единую систему с учетом квалификации спортсменов и периода подготовки (табл. 1.).

Таблица 1

Схема годичного планирования тренировок для спринтеров 14-16 лет

№ п\п	Периоды подготовки	Временные периоды
1.	Общей физической подготовки	август – октябрь
2.	Специально-подготовительный	октябрь – декабрь
3.	Соревновательный период	январь – февраль
4.	Переходный период	2 недели февраля
5.	См. период 1	март
6.	См. период 2	апрель – май
7.	См. период 3	май – июль
8.	Период восстановления	июль

В соответствии с современными требованиями, тренировка во всех периодах годичного цикла носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов. Однако, поскольку на каждом этапе годичного цикла в тренировке внимание акцентируется на решении определенных задач подготовки, характерной чертой

динамики нагрузок спринтеров является неравномерное распределение частных объемов основных тренировочных средств по этапам (Аракелян Е.Е., Левченко А.В., Романова Н.Н., 1986).

Тренировка на осенне-зимнем этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Основная задача – совершенствование скоростных способностей и технического мастерства спортсмена. Продолжительность этапа составляет 5-6 недель. На данном этапе возрастает удельный вес упражнений специальной подготовки, что выражается в доминировании беговой нагрузки анаэробной направленности. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объеме за микроцикл. Беговые нагрузки алактатно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности "разводятся" во времени. Это связано с тем обстоятельством, что работа над скоростной выносливостью приводит к значительному накоплению молочной кислоты в организме, требует напряжения энергетических ресурсов и, в конечном итоге, вступает в конкурентные отношения с программой скорости (Левченко А.В., 1985). Ударные микроциклы, где преимущественно выполняются большим объемом упражнения гликолитического характера, располагаются в начале и конце этапа, тогда как максимум объема беговой нагрузки алактатно-анаэробной направленности приходится на середину этапа (3-4 недели) с последующим его снижением к концу этапа.

В то же время спортсмены, планирующие выступления в зимнем сезоне только на короткой спринтерской дистанции, выполняют очень небольшой объем нагрузки анаэробно-гликолитической направленности.

При подготовке к летнему соревновательному сезону этот этап планируется продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 96-100% выполняется в больших объемах в середине или конце этапа.

Большие объемы анаэробно-гликолитической нагрузки выполняются обычно в начале и конце специально-подготовительного периода. Скоро-стно-силовая работа ведется в поддерживающем режиме, большие объемы нагрузки силовой направленности, как правило, не используются. (А.В.Алабин,1982).

Анализ научной литературы показывает, что скорость бега в значительной степени зависит от скоростно-силовых возможностей спортсменов. Однако нередки случаи, когда улучшение этих показателей не приводит к увеличению максимальной скорости, и наоборот, рост максимальной скорости бега наблюдается при некотором снижении показателей спортсменов в скоростно-силовых упражнениях. Иными словами, программа построения тренировочного процесса должна включать раздел, связанный с повышением способности спортсменов к реализации имеющегося потенциала в соревновательной деятельности, и технологию тестирования, позволяющую оценить степень реализации скоростно-силовых способностей (Г.И.Ковальчук, 2003).

Для оценки тренированности спринтеров в динамике тренировочного процесса мы использовали систему контрольных упражнений, результаты представлены в табл. 2.

При анализе результатов контрольных тестов, представленных в таблице, можно свидетельствовать о возрастании спортивного мастерства, физической подготовленности бегунов. Результаты бега на 30 м у бегунов в 15 лет улучшились на 6,9%; в 16 лет – на 13,8 % ($p < 0,05$) по сравнению с 14 годами. Результаты бега на 60 м имели аналогичную динамику: в 15 лет улучшились на 4,7 %; в 16 лет - на 8,1% по сравнению с 14-летним возрастом.

Таблица 2

Результаты изучения тренированности спринтеров в динамике тренировочного процесса

Возраст (годы)	14	15	16
Тесты			
30м с низкого старта, сходу, (с), % по отношению к 14 годам	5,8 ±0,3 100	5,4±0,3 93,1	5,0±0,1 86,2
60м с низкого старта под команду, (с), % по отношению к 14 годам	8,6±0,8 100	8,2±0,7 95,3	7,9±0,6 91,9
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз), % по отношению к 14 годам	14,2±1,2 100	17,8±1,5* 125,4	23,1±1,9* 162,7
Прыжок в длину с места, (см), % по отношению к 14 годам	185,6±8,2 100	198,3±9,4 106,8	215,8±10,3 116,3
Наклон вперед из положения стоя (см), % по отношению к 14 годам	16,5±1,4 100	20,9±1,6* 126,7	23,8±1,9* 144,2
Подъем из положения лежа на спине (количество), по отношению к 14 годам	45,4±3,1 100	57,3±4,6* 126,2	64,1±5,4* 141,2

Примечание: * - $p < 0,05$

При анализе результатов контрольных тестов, представленных в таблице, можно свидетельствовать о возрастании спортивного мастерства, физической подготовленности бегунов. Результаты бега на 30 м у бегунов в 15 лет улучшились на 6,9%; в 16 лет – на 13,8 % ($p < 0,05$) по сравнению с 14 годами. Результаты бега на 60 м имели аналогичную динамику: в 15 лет улучшились на 4,7 %; в 16 лет - на 8,1% по сравнению с 14-летним возрастом.

Результаты прыжка в длину с места улучшились: в 15 лет на 6,8%; в 16 лет – на 16,3 % по сравнению с 14-летним возрастом. Результаты разгибания и сгибания рук улучшились в 15 лет на 25,4% ($p < 0,05$), в 16 лет на 62,7% ($p < 0,05$) по сравнению с 14-летним возрастом. Число спортсменов, которые улучшили свой результат в наклоне вперед из положения стоя увеличилось в 15 лет на 26,7% ($p < 0,05$), в 16 лет на 44,2% ($p < 0,05$) по сравнению с 14-летним возрастом. Количество спринтеров, которые улучшили свой результат в подъеме из положения лежа на спине в 15 лет на 26,2% ($p < 0,05$), в 16 лет на 41,2% ($p < 0,05$) по сравнению с 14-летним возрастом.

Таким образом, результаты проведенных тестов свидетельствуют о росте физической подготовленности спринтеров в динамике тренировочного процесса. Это напрямую связано с методикой оптимизации специальной физической подготовленности спринтеров, включающей индивидуализированную оценку и коррекцию степени реализации их двигательных возможностей в условиях, максимально приближенных к соревновательным.