

15. Хохла, А. І. Міжкваліфікаційні відмінності рівня фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів / А. І. Хохла // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 20–24.

16. Czajkowski, Z. Teoria, praktyka i metodyka szermierki: wybrane zagadnienia / Z. Czajkowski. – Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2001. – 243 p. Sport Wyczynowy. – 1967. – 2. – P. 58–96.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

*Царанков В.Л.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Постоянно усложняющаяся конкуренция на легкоатлетических соревнованиях в беге на короткие дистанции, неуклонное возрастание уровня спортивных результатов побуждают к поиску новых, научно обоснованных подходов к отбору талантливых спортсменов и организации с ними эффективного учебно-тренировочного процесса. [3]

Одним из факторов, определяющих рост спортивных результатов, является подготовка резервов, т. е. сильнейших юношей и юниоров. Анализ спортивных результатов спринтеров на чемпионатах мира среди юниоров показывает, что за последние 15 лет результаты победителей и финалистов практически не изменились.

Возрастной анализ, проводимый между лучшими спринтерами мира, имеющими результаты от 9,78 до 9,94 с, и достижениями лучших юношей и юниоров России, показал, что уровень результатов лучших спринтеров мира в юношеском возрасте и сильнейших российских юношей, занимавших в списках лучших спортсменов 1, 2 и 3-е места, различается незначительно. Различия между средними данными (10,72±0,25 и 10,84±0,13 с соответственно) недостоверны ( $p>0,05$ ). Таким образом, отечественные юные спринтеры по своим результатам к 17 годам не уступают лучшим зарубежным спринтерам.

Картина резко меняется после перехода в следующую возрастную группу – юниоров, где различия становятся очень большими. Средние показатели у лучших спринтеров мира равны 10,25±0,26 с, а у лучших российских юниоров только 10,64±0,17 с ( $t=4,33$  при  $p<0,01$ ). Таким образом, отставание лучших отечественных спринтеров от лучших бегунов мира происходит в юниорском возрасте (18–19 лет) и в дальнейшей карьере эти различия становятся еще большими [2].

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 приобретает рациональное распределение нагрузки при развитии физических качеств спортсмена. Развитие физических качеств легкоатлетов спринтеров – это многолетний и поэтапный процесс.

Одним из таких этапов является этап спортивного совершенствования, который стоит рассматривать как переходный период к уровню высшего спортивного мастерства. В связи с этим в период спортивного совершенствования надо использовать комплекс общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, создающих «резерв подвижности». Т. е. иметь систему, обеспечивающую не только достижение заданного результата при наиболее экономных тратах, но и постоянное наличие резерва совершенствования. Следует помнить, что нервно-мышечный аппарат спортсмена формируется не по жестким тренировочным программам, а по программам варьирующим, имеющим долгосрочную перспективу. В данном случае вариативность тренировочного процесса можно рассматривать как поисковую систему, обеспечивающую регулирование и выход на такой режим работы, в котором наблюдается минимизация затраченного физического потенциала при достижении высокого спортивного результата

Следует отметить, что в настоящее время все еще прослеживается зависимость спортивных результатов от объема проделанной работы. Однако этот процесс не может продолжаться бесконечно, поэтому на первый план выступает проблема оптимизации тренировочного процесса, то есть поиска эффективных средств и методов подготовки и их рационального сочетания при реализации намеченных результатов. Одним из важных моментов в тренировке бегунов на короткие дистанции высших разрядов является изменение нагрузки путем повышения интенсивности выполняемых упражнений [1].

В связи с этим для решения проблемы управления тренировочным процессом на этапе спортивного совершенствования приобретает актуальность подготовка квалифицированных спортсменов с применением комплексного контроля.

На этапе спортивного совершенствования комплексный контроль приобретает особое значение. Эффективное управление подготовкой высококвалифицированного спринтера становится возможным лишь при наличии объективной информации о различных сторонах подготовленности спортсмена. Система контроля дает возможность тренеру определить состояние запланированного развития функциональных возможностей спортсмена, внести коррективы и наметить пути дальнейшей подготовки. При этом важное значение имеют качественные данные о результатах выполнения контрольных упражнений в подготовительный и соревновательный период в сопоставлении с функциональными возможностями спортсмена и показанным результатом в период соревновательной деятельности спринтера. Информация об обобщенной модели соревновательной деятельности, направленной на достижение определенного спортивного результата, дает возможность тренеру, сравнив характер соотношения выполняемых тестов с показанным результатом на соревнованиях, определить недостатки своего ученика и яснее представить пути достижения более высоких спортивных результатов. Зачастую недостатки в соревновательной деятельности спортсменов вызваны упущениями в специальной физической и технической подготовленности. Правильно сформированные модельные характеристики подготовленности спортсменов должны помочь тренеру выявить отдельные недостатки, сравнив фактическое состояние спортсмена с эталонным. Подготовка спринтеров высокого класса существенно отличается по задачам, содержанию и распределению тренировочной нагрузки от подготовки менее квалифицированных спортсменов.

Одновременно с увеличением объема тренировочной нагрузки (прежде всего специальной физической подготовки) повышается значимость восстановительных мероприятий, полноценного питания. Все более заметную роль приобретает реализация принципа индивидуализации в тренировочном процессе – учет соревновательной структуры бега. Особенности технической и физической подготовленности, антропометрических данных и психологических черт личности, особенностей восстановления и адаптации к физическим нагрузкам и т. д. Приступая к планированию тренировочных нагрузок, необходимо проанализировать и выявить слабые и сильные стороны соревновательной деятельности спортсменов, лимитирующие звенья в физической и технической подготовленности, тренировочные нагрузки на различных этапах годичного цикла. Данная информация должна служить исходной для принятия решения и планирования. Затем тренеру необходимо четко представлять индивидуальную модель бега спортсмена в соревновательных условиях на планируемый результат, а также необходимый уровень физической и тактической подготовленности. Все эти данные позволят тренеру более тщательно выбирать тренировочные средства (для коррекции тех или иных недостатков), объем и интенсивность нагрузки в годичном цикле подготовки. Все эти задачи должны решаться посредством комплексного контроля.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом является правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Все они должны наиболее полно характеризовать развитие основных физических качеств, а также иметь высокую корреляцию со спортивным результатом на основной дистанции и соответствовать статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

1. Алабин, В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов (на прим. скоростно-силовых видов) / В. Г. Алабин. – Минск: Выш. школа, 1981. – 207 с.

2. Балахничев, А. В. Система соревнований в многолетней подготовке бегунов-спринтеров: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / А. В. Балахничев. – М., 2004. – 8 с.

3. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Чудников А.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Непрерывный рост спортивных достижений в плавании, высокая конкуренция на международной спортивной арене требуют неустанного поиска эффективных методических, организационных и управленческих решений в многолетней подготовке спортсменов.

Юношеский спорт рассматривается в нашей стране как мощный фактор общего развития организма и укрепления здоровья детей и подростков. Это обязывает тренеров и методистов решать вопросы подготовки юных спортсменов в строгом соответствии с закономерностями возрастной физиологии, психологии и педаго-