

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер БССР,

Костенко И.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Седнева А.В.,

Белорусский национальный технический университет,

Республика Беларусь

Этап углубленной спортивной подготовки (возраст занимающихся 14–16 лет) является базовым для окончательного выбора будущей специализации юного спортсмена. Он характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой над развитием физических качеств и совершенствованием спортивной техники, участием во все возрастающем количестве соревнований, т. е. тренировочный процесс, несмотря на значительную часть общей физической подготовки, приобретает черты углубленной спортивной специализации [4; 5].

В этот возрастной период в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма в процессе спортивной тренировки [3].

Основными задачами этапа углубленной тренировки являются:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие юных спортсменов;
- повышение уровня скоростно-силовой подготовленности бегунов с учетом формирования основных двигательных навыков, присущих спринтеру;
- привитие интереса к бегу на короткие дистанции;
- развитие быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники видов легкой атлетики;
- постепенное и планомерное подведение молодого спринтера к величинам тренировочных нагрузок, характерных для следующего этапа многолетней подготовки.

Основы техники бега на короткие дистанции должны быть освоены юными спортсменами еще на этапе начальной спортивной специализации (12–13 лет), поэтому на этапе углубленной подготовки решается задача совершенствования техники при различных внешних условиях, происходит отработка деталей двигательных действий. Надо помнить о том, что техника движений, не превращенных в навык, быстро утрачивается. В связи с этим нежелательны длительные перерывы в занятиях. Способность правильно выполнять обучаемые действия необходимо постоянно закреплять для их дальнейшего совершенствования, что достигается многократным повторением технических приемов на тренировочных занятиях [1]. На этапе углубленных занятий значительная роль в совершенствовании технического мастерства отводится соревновательному методу.

На этапе углубленной тренировки в беге на короткие дистанции основное внимание следует уделять развитию скоростных качеств. Однако тренировочный процесс не должен носить характер узкоспециализированной спринтерской подготовки. С целью избежания стабилизации уровня развития быстроты, т. е. возникновения «скоростного барьера», необходимо разнообразить средства, широко использовать различные скоростно-силовые упражнения, а также скоростные упражнения, выполняемые в затрудненных и облегченных условиях, прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением, специальные беговые упражнения, упражнения с набивными мячами, бег в гору, бег по песчаному грунту, подвижные и спортивные игры.

Важной задачей на этом этапе является развитие скоростно-силовых качеств и способности их эффективно проявлять в спринтерском беге. Это достигается главным образом за счет применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых проявление силы достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц. Основными средствами для этого являются: спринтерский бег (особенно выбегания со старта), всевозможные прыжки (в том числе и в глубину), метание различных снарядов, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса, упражнения на тренажерных устройствах. Для эффективного развития скоростно-силовых качеств у юных бегунов на короткие дистанции целесообразно использовать физические упражнения,

структура которых близка к технике спринтерского бега, т. е. использовать сопряженный метод тренировки.

Следует также обращать внимание и на повышение силовых качеств юных спортсменов. Основные задачи силовой подготовки: укрепление всех мышечных групп, воспитание умения проявлять значительные мышечные усилия динамического и статического характера, формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных упражнениях и в разных условиях. Эффективными средствами силовой подготовки на этом этапе являются упражнения с отягощениями (с гантелями, набивными мячами, гирей, штангой), упражнения в парах, гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения, подвижные игры с силовой направленностью, упражнения на тренажерах. Величина отягощения в некоторых силовых упражнениях может достигать до 100 % по отношению к собственному весу занимающихся, хотя большинство упражнений выполняется с отягощением в 50–70 %.

Значительное место в тренировке юных бегунов на короткие дистанции должно быть отведено развитию общей и специальной выносливости. Средства развития общей выносливости можно условно разделить на две группы: специальные (беговые) и неспециальные (различные виды спорта). Применение беговых средств в различных вариантах служит хорошей базой для последующего развития специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма юного спортсмена. Вместе с тем, однообразие применяемых средств быстро утомляет занимающихся, поэтому использование упражнений из других видов спорта оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние занимающихся, способствует разностороннему физическому развитию.

В тренировочном процессе юных спортсменов необходимо уделять соответствующее внимание развитию координационных способностей и гибкости. Основным методом развития гибкости: повторное выполнение упражнений на растягивание с постепенным увеличением амплитуды движений. Средствами развития координационных возможностей служат упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, всевозможные прыжки, метания, подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, требующие высокой координации движений.

Юному спортсмену следует совершенствовать свои тактические способности, овладевать способами ведения спортивной борьбы, совершенствовать умение самостоятельно и оперативно решать задачи, возникающие на тренировках и соревнованиях [2].

При нормировании тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе углубленной тренировки основополагающим является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватными возрастным особенностям юных спортсменов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства. Для юных спринтеров рекомендуется следующее соотношение объемов средств общей (ОФП) и специальной (СФП) подготовки: ОФП – 30–40 %, СФП – 60–70 % (таблица 1).

Таблица 1 – Параметры основных тренировочных нагрузок в годичном цикле у бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной тренировки (юноши)

Тренировочные средства	Показатели
	$\bar{x} \pm \delta$
Общий объем спринтерского бега, км	73±4
Бег с интенсивностью 96–100 %, км	20±1
Бег с интенсивностью 91–95 %, км	25±1
Бег с интенсивностью ниже 91 %, км	28±2
Беговые упражнения, км	35±3
Тренировочные старты, раз	500±50
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	5500±1000
Упражнения с отягощениями, т	120±40
Общая физическая подготовка, час	300±30
Количество соревнований	20±5

В возрасте 14–16 лет спринтеру рекомендуется выступать на различных соревнованиях. При этом, эти выступления должны проводиться не только в беге на короткие дистанции, эстафетах, но и в различных видах многоборий.

Для правильного планирования тренировочного процесса и для успешного выступления на соревнованиях надо использовать модельные характеристики в различных контрольно-педагогических испытаниях (таблица 2).

Таблица 2 – Контрольные нормативы для бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной тренировки

Виды испытаний	Показатели
	$\bar{X} \pm \delta$
Бег на 100 м, с	11,8±0,2
Бег на 20 м с ходу, с	2,2±0,1
Бег на 30 м со старта, с	4,3±0,1
Бег на 60 м со старта, с	7,5±0,2
Бег на 150 м, с	18,1±0,4
Бег на 200 м, с	24,2±0,4
Бег на 300 м, с	39,8±0,5
Прыжок в длину с места, м	2,58±0,1
Тройной прыжок с места, м	7,60±0,2
Десятикратный прыжок с места, м	26,0±1,0

Выводы

1. Этап углубленной спортивной подготовки (возраст занимающихся 14–16 лет) характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой над развитием физических качеств и совершенствованием спортивной техники, участием во все возрастающем количестве соревнований, т. е. тренировочный процесс, несмотря на значительную часть общей физической подготовки, приобретает черты углубленной спортивной специализации.

2. Юным бегунам на короткие дистанции основное внимание следует уделять развитию скоростных качеств. Однако тренировочный процесс не должен носить характер узкоспециализированной спринтерской подготовки. С целью избежания возникновения «скоростного барьера» необходимо разнообразить средства, широко использовать различные скоростно-силовые упражнения, а также скоростные упражнения, выполняемые в затрудненных и облегченных условиях.

3. Значительное место в тренировке юных спринтеров должно быть отведено развитию общей и специальной выносливости. Средства развития общей выносливости можно условно разделить на две группы: специальные (беговые) и неспециальные (различные виды спорта). Применение беговых средств служит хорошей базой для последующего развития специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма юного спортсмена. Вместе с тем, однообразие применяемых средств быстро утомляет занимающихся, поэтому использование упражнений из других видов спорта оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние занимающихся, способствует разностороннему физическому развитию.

4. При определении оптимальных тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе углубленной тренировки основополагающим является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватными возрастным особенностям юных спортсменов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства. Для юных спринтеров рекомендуется следующее соотношение объемов средств общей (ОФП) и специальной (СФП) подготовки: ОФП – 30–40 %, СФП – 60–70 %.

1. Бег на короткие дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – 134 с.

2. Кобзаренко, Б. Г. Школа спринта / Б. Г. Кобзаренко. – Минск: РУМЦФВН, 2011. – 280 с.

3. Максименко, Г. Н. Основы отбора, обучения и тренировки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, А. Ф. Полтавский. – Киев: Вища школа, 1994. – 365 с.