

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ГРУПП В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

А.П. Чумаков, В.Н. Барацовский, Т.В. Железная

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

В результате анализа специальной научно-методической литературы, обобщения опыта передовой практики, проведенного предварительного эксперимента, в ходе которого изучена динамика физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции в зависимости от использования различных методов тренировки, была разработана методика подготовки спринтеров на данном этапе спортивной специализации, основанная на рациональном использовании тренировочных средств и методов, направленных на развитие физических качеств и функциональной подготовленности легкоатлетов.

Основная идея предложенного подхода к планированию тренировочных нагрузок юных легкоатлетов, на наш взгляд, заключается в оптимальном сочетании объема и интенсивности тренировочных средств, основанных на преобладании метода круговой тренировки в развитии силы и скоростно-силовых качеств. Применение кругового метода

тренировки для развития силовых и скоростно-силовых качеств будет способствовать развитию общей физической подготовленности на этапе спортивной специализации. Разносторонняя подготовка на этом этапе не является самоцелью, а служит эффективным средством в создании основы для роста спортивного мастерства.

Использование определенной последовательности в распределении и использовании тренировочных средств и методов в годичном цикле подготовки способствует планомерному повышению уровня разносторонней подготовленности юных легкоатлетов 13–14 лет на короткие дистанции.

Необходимо отметить, что основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта закладывается на этапе начальной спортивной специализации [1, 2, 3], который является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсменов, поэтому здесь целесообразно учитывать подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки.

На первый план выдвигается задача разносторонней физической подготовки. При этом с учетом спортивной специализации одновременно следует развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений.

Наряду с применением элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр (как на этапе начальной подготовки) находится все больше приверженцев такого подхода, при котором в программу занятий включаются комплексы специально-подготовительных упражнений, по структуре близких к избранному виду спорта и направленных на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта [4, 5].

Для обоснования рационального распределения тренировочных нагрузок, направленных на развитие физических качеств юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации, был проведен педагогический эксперимент.

По результатам комплексного обследования были сформированы две группы легкоатлетов 13–14 лет (12 человек – экспериментальная группа, 12 – контрольная группа), примерно равных по уровню физической и функциональной подготовленности.

Перед началом эксперимента на основе результатов тестирования физических качеств были определены индивидуальные особенности каждого спортсмена и создана экспериментальная группа, подготовка в которой осуществлялась с преимущественной направленностью, опирающейся на основе физических способностей, необходимых в беге на короткие дистанции (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели общей и специальной физической подготовленности юных бегунов 13–14 лет на короткие дистанции до эксперимента

п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Бег 30 м с/х (с)	3,38 ± 0,02	3,37 ± 0,03
2.	Бег 100 м (с)	12,48±0,15	12,47±0,18
3.	Бег 800 м (с)	127,60± 0,93	126,60± 0,87
4.	12-мин. Бег (м)	2980,0 ±17,1	2986,0 ±15,4
5.	Прыжок в длину с места (см)	238,2 ± 0,03	237,8 ± 0,23
6.	Тройной прыжок с места (м)	7,83 ± 0,02	7,83 ± 0,12
7.	Подтягивание из виса (раз)	10,6 ±0,65	10,7 ±0,35
8.	Становая сила (кг)	105,6 ±0,7	105,1 ±0,9
9.	Наклон вперед (см)	4,10 ±0,1	4,23 ±0,2

С октября 2015 года тренировки в группах проводились в соответствии с разработанной программой эксперимента.

У юных легкоатлетов экспериментальной группы программа использования тренировочных средств составлялась с учетом их индивидуальной подготовленности.

Как видно из таблицы 2, из 440 тренировочных часов 176 часов (40 % от общего времени) отводилось на совершенствование средств специальной подготовки: общей и специальной выносливости, интегральной подготовки. Основу общей физической подготовки составили силовые и скоростно-силовые упражнения, которые выполнялись в форме круговой тренировки в течение годичного цикла подготовки по специально разработанным комплексам, которые в большей степени могли способствовать развитию физических качеств.

Обязательной частью учебного плана экспериментальной группы юных спортсменов является самостоятельная работа над совершенствованием своей физической подготовленности по индивидуальным заданиям, на что отводилось 100 часов годового времени.

Таблица 2. – Использование тренировочных средств в подготовке юных легкоатлетов 13–14 лет экспериментальной группы в годичном цикле подготовки

Показатели	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Кол-во трен. дней	20	20	20	20	18	20	20	20	18	16	16	12	220
Затрачено часов	40	40	40	40	36	40	40	40	36	32	32	24	440
Средства спец. подготовки (час)	10	10	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	176
Средства ОФП (час)	12	20	15	13	9	13	10	10	6	3	2	-	113

Продолжение таблицы 2

Игры и игров. упражнения (час)	12	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	-	51
Самостоятельная работа	6	6	6	8	8	8	10	10	10	10	10	8	100

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе был ориентирован на преимущественное комплексное развитие всех определяющих результативность в легкой атлетике физических качеств (таблица 3), что предусматривало построение тренировочных занятий по традиционной схеме, принятой для учебно-тренировочных групп 1–2 года подготовки. При этом на специальную подготовку как и в экспериментальной группе отводилось 40 % учебного времени, на общую физическую – 60 %, которая в свою очередь состояла из скоростно-силовых упражнений, упражнений на общую выносливость, гибкость, координацию, на развитие и совершенствование двигательных навыков, причем для этого использовались как упражнения общей физической подготовки (48,4 %), так и спортивные и подвижные игры, игровые упражнения (11,6 %).

Таблица 3. – Использование тренировочных средств в подготовке юных легкоатлетов 13–14 лет контрольной группы в годичном цикле подготовки

Показатели	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Кол-во трен. дней	20	20	20	20	18	20	20	20	18	16	16	12	220
Затрачено часов	40	40	40	40	36	40	40	40	36	32	32	24	440
Средства специальной подготовки (час)	10	10	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	176
Средства ОФП (час)	18	26	21	21	17	21	20	20	16	13	12	8	213
Игры и игровые упражнения (час)	12	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	-	51

Таким образом, в контрольной группе экспериментальным фактором была разная направленность средств общей физической подготовки: в экспериментальной группе они носили индивидуальную направленность, т. е. подбирались с учетом характера индивидуальной моторики юных бегунов; специальная подготовка, часть общей физической подготовки, игры и игровые упражнения представляли собою сопутствующие факторы эксперимента.

Анализ основных различий параметров тренировочных нагрузок в экспериментальной группе свидетельствует, что основным различием в тренировочной программе экспериментальной и контрольной групп являлось построение тренировочных нагрузок при учете моторной типологии юных легкоатлетов (таблица 4).

Таблица 4. – Показатели физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции, контрольной и экспериментальных групп в конце эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Бег 30 м с/х (с)	3,20 ± 0,01	3,29 ± 0,05
2.	Бег 100 м (с)	12,05 ± 0,08	12,31 ± 0,1
3.	Бег 800 м (с)	125,1 ± 2,1	127,2 ± 1,4
4.	12-мин бег (м)	3026 ± 10,1	2991 ± 8,5
5.	Прыжок в длину с/м	245,4 ± 3,5	240,5 ± 4,5
6.	Подтяг. из вис. (раз)	14,6 ± 1,1	11,3 ± 0,4
7.	Становая сила (кг)	112,0 ± 2,4	107,6 ± 2,2
8.	Наклон вперед (см)	14,0 ± 2,1	7,0 ± 1,0
9.	Тройн. прыжок (м)	8,15 ± 1,0	7,96 ± 2,1

Список использованной литературы

1. Бойко, Б.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / Б.В. Бойко. – М. : ФиС, 1987. – 144 с.
2. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсменов / В.М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.
3. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
4. Вакуров, С.А. Бег на средние дистанции / С.А. Вакуров. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 75 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: изд-е 2-ое, перераб. и доп. / Ю.В. Верхошанский. – Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.