

**С. М. Блоцкий, В. Н. Барановский, А. П. Чумак, Т. В. Железная**  
 Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет  
 им. И. П. Шамякина», Мозырь, Беларусь

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

Годовое планирование тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации строится как целостный, период подготовки, когда до 40% времени уделяется совершенствованию специальной физической подготовки, 40% - общей физической подготовке и до 20% - средствам, повышающим эмоциональность занятий [1].

**Цель исследования** – повысить качество процесса развития скоростно-силовых качеств у квалифицированных юных спортсменов-легкоатлетов.

**Материалы и методы исследования.** Исходя из сказанного, нами был разработан план-график проведения процесса обучения и совершенствования на предварительном этапе подготовки.

Планирование учебно-тренировочного процесса для юных легкоатлетов осуществлялось на основе реализации общих педагогических задач: образовательных, воспитательных и развивающих. В процессе проведения тренировочных занятий нами были использованы методы организации занятий, методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности, методы контроля и самоконтроля и пр. Нами использовались так же методы слова (беседы, рассказы, инструктирования и др.), наглядные методы (иллюстрации, показа, демонстрации и др.), метод самостоятельного упражнения. Для стимулирования интереса занимающихся использовались методы создания ситуации с опорой на конкретный жизненный опыт, убеждения в значимости данного раздела в решении личностных задач занимающимися.

Предложенный нами годичный план построения тренировочного процесса юных легкоатлетов предусматривает решение экспериментальных задач по активизации дифференцированного подхода при определении индивидуальных двигательных особенностей юных спортсменов. Поэтому структура годового плана состоит из двух основных взаимосвязанных разделов: подготовительного и соревновательного периодов. По следующий переходный период нами не рассматривался, т.к. он предусматривает органическое сочетание со следующим годовым этапом подготовки спортсменов (Таблица).

Таблица – Экспериментальный годичный план построения тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции 13-14 лет

Периоды тренировки	Подготовительный период						Соревновательный период									
	1		2		3		4		5		6		7		8	
Этапы	1		2		3		4		5		6					
Месяцы	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X				
Дней в году	106		49		42 196		56		49		63 168		364			
Дней тренировок (дней)	64		32		28 124		36		32		28 96		220			
Общее время (час)	128		64		56 248		72		64		56 192		440			
Дней соревнован. (дней)	4		4		1 9		6		2		2 10		18			

Дней отдыха (дней)		37	13	13 68	14	15	33 64	125
Самостоятельная работа (час)		4 6 10	20	15 55	20	15	10 45	100
Конт - рольно-соревновател. метод, (раз)	Короткие	2	4	1 7	3	1	1 5	12
	Основные	6	10	31 9	12	12	10 34	53
	Длинные	2	1	1 5			1	6
Интер-вальный метод совершенст. спец. выносливости (раз)	Короткие		4	4 8	10			18
	Основные		5	15 20	10	10	8 28	48
	Длинные		4	2 6	12	10	10 32	38
Интер-вальный метод совершенст. общей выносливости (раз).	Короткие							
	Основные		3	3 6			4 4	10
	Длинные		2	2				2
Работа в аэробном режиме (км).		617	244	255 1116	246	246	242 734	1850

Окончание таблицы

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Бег в смешанном режиме(км).		91	9	11 111	38	25	66 129	240
Бег в анаэробном режиме (км).		30	14	14 58	14	17	11 42	100
Работа на быстроту (км)		2	1 2	1 6	2	1 1	1 5	11
Объем развивающего бега (км).		740	270	280 1290	300	290	320 910	2200
Бег в нестандартных условиях	Под гору	2						2
	С тяж.	2	2	12				16
	Песку			4	4	4		12
	В гору	7	3	5				15

Разминочный и восстановительный бег (км)	60	25	25 110	35	30	35 100	210
Специальные беговые упражнения (км)	8	26	6 40	25	25	25 75	115
Бег прыжками (км)	50						50
Плавание (час)				X	X	X	
О.Ф.П.(час)	8	3	3 14	3	3	3 9	23
Игры (час)	1020		2 32		5 10	823	55
Общ. объем работы (км)	869	326	337	359	349	355	2595

Годичный план предусматривает: определение направления и характера тренировочных нагрузок по этапам и месяцам, определение числа тренировочных дней и дней отдыха по периодам и этапам подготовки, определение методик тренировочного процесса по этапам и месяцам подготовки, изменение нагрузки в зависимости от периода тренировки, определение основного содержания и объемов средств подготовки юных бегунов на средние дистанции. Все это делает предлагаемый план тренировочной работы реальным для выполнения, что подтверждается многолетним его использованием в работе с юными легкоатлетами бегунами города Мозыря.

В экспериментальном тренировочном плане найдено место для реализации индивидуальной работы с юными легкоатлетами раздел «самостоятельная работа», на который выделяется 100 часов на год, что составляет в среднем около 23% от общего тренировочного времени.

Годичный план предусматривает постепенное возрастание тренировочных нагрузок как за счет увеличения объема упражнений, так и их интенсивности.

На первом этапе подготовительного периода - «осенне-зимнем» этапе подготовки (от начала занятий до начала, середины января месяца) решались задачи совершенствования общей выносливости занимающихся, приучения их к большим объемам тренировочной работы. На этом этапе подготовки юных бегунов преимущественно использовались средства аэробного характера: продолжительной равномерной работы на уровне ПАНУ, интервальная работа со значительными интервалами отдыха, применялись упражнения, поддерживающие общий уровень развития основных физических качеств.

На втором этапе подготовительного периода - «зимне-весеннем» этапе подготовки (от середины января до конца марта, начала апреля месяца) решались задачи комплексного совершенствования выносливости - общей и специальной. В этот период времени применялись средства преимущественно аэробной направленности в сочетании с упражнениями, развивающими локальную (мышечную) выносливость и анаэробную выносливость. Среди средств этого этапа - продолжительная работа разной интенсивности, средства ОФП.

На третьем этапе подготовительного периода - этапе «весенней» подготовки (апрель, первая половина мая) решались задачи комплексной подготовки занимающихся для перехода к соревновательной подготовке: совершенствование анаэробных и скоростно- силовых способностей, оптимальное укрепление мышечных групп и пр. без снижения уровня общей выносливости. Среди средств тренировки – повторная работа на отрезках разной длины, бег с отягощением и с сопротивлением, средства ОФП, участие в весенних соревнованиях.

На четвертом этапе (первый этап соревновательного периода) - от середины мая до начала

июля решались задачи совершенствования специальных качеств бегуна, набирался опыт участия в соревнованиях.

На пятом этапе (второй этап соревновательного периода) этапе основных соревнований решались задачи подготовки и участия в основных соревнованиях.

На шестом этапе (третьем этапе соревновательного периода) решались задачи сохранения спортивной формы для участия в отдельных соревнованиях и постепенное снижение нагрузок для перехода к периоду относительного отдыха «переходному периоду»

**Результаты исследования.** В качестве метода контроля и самоконтроля использовались приемы индивидуального контроля за уровнем усвоения учебного материала, развития физических качеств (тестирование, соревновательная деятельность), различные виды врачебного контроля: углубленный этапный и текущий.

**Выводы.** Таким образом, нами составлен годичный тренировочный план, отвечающий современным требованиям планирования подготовки юных спортсменов и задачам нашего основного педагогического эксперимента - обосновать место для индивидуальной работы с юными легкоатлетами и средства индивидуальной подготовки.

#### Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.
2. Врублевский, Е.П. Некоторые аспекты индивидуализации тренировочного процесса в легкой атлетике / Е.П. Врублевский // Спорт и здоровье: матер. I Междунар. Конгр. – СПб., 2003.
3. Врублевский, Е.П. Соревновательная деятельность в спринтерском и барьерном беге: метод. пособ. / Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков. – М.: РГУФК, 2005. – 76 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ