

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ СТРУКТУРНЫХ ЕДИНИЦ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Е.П. Врублевский, Г.И. Нарскин, М.С. Кожедуб

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Тенденция развития современной легкой атлетики характеризуется ростом спортивных достижений, значительным увеличением количества соревнований и очень высокой плотностью результатов ведущих спортсменов. Это способствует напряженности спортивной деятельности, что, в свою очередь, приводит к ускорению смены поколений спортсменов международного класса. Для сохранения уровня высоких спортивных результатов необходимо большее внимание уделять подготовке резервов. Непрерывная подготовка полноценных спортивных резервов обеспечивается только эффективной системой многолетней тренировки в каждом виде легкой атлетики.

Многолетний тренировочный процесс представляет собой подвижную во времени, развивающуюся систему, где на последовательных, но различных этапах воспитания спортсмена решаются присущие только данному этапу специфические задачи [2]. Тренировочный процесс предусматривает как преимущественное развитие отдельных сторон подготовки, так и их комплексное решение на определенных этапах. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки. Окончательным выражением рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат.

Многолетняя подготовка в скоростно-силовых видах легкой атлетики является единым процессом, состоит из этапов: *предварительной подготовки* (9-11 лет), *начальной специализации* (12-13 лет), *углубленной тренировки* (14-17 лет), *спортивного совершенствования* (18-21 год), *высшего спортивного мастерства* (22-26 лет).

Прослежена динамика спортивных результатов в скоростно-силовых видах (спринт, прыжки) легкой атлетики [3]. В беговых видах прирост результатов лучших легкоатлетов в возрастных диапазонах составляет в среднем: 13-15 лет – 5-6%, в 16-19 лет – 2-3% и 20-21 год – 0,5-1,0%. В прыжковых видах: в 13-15 лет – 12-15%, 16-18 лет – 5-6%, 19-21 год – 2-3%.

Рост спортивных достижений обеспечивается определенным уровнем физической и технической подготовленности. Этот уровень на этапах предварительной подготовки и начальной специализации достигается за счет всестороннего физического развития, при помощи привлечения широкого круга средств легкой атлетики и других видов спорта.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования уменьшается удельный вес ОФП и, соответственно, увеличивается вес объема СФП, а также все большее значение приобретает уровень так называемых «сопутствующих» видов, т.е. видов легкой атлетики, без которых невозможно достижение в основном соревновательном упражнении. (Для беговых видов – это бег на 60, 100, 200, 300, 400 метров; для прыжковых дисциплин – это результаты в спринте и в других видах прыжков). При достижении уровня III и II разрядов в основном упражнении следует стремиться, чтобы сопутствующие виды также соответствовали III и II разрядам.

Когда результаты в основном упражнении соответствуют I спортивному разряду и КМС необходимо, чтобы «сопутствующие» виды отставали не более чем на один разряд. При достижении результатов МС и МСМК «сопутствующие» виды могут отставать не более чем на два разряда.

Этим соотношением достигается определенная гарантия дальнейшего роста основного упражнения. В ходе многолетней подготовки важны постепенность нагрузки спортсмена на начальных этапах, повышение усилий на этапах становления мастерства, скачкообразности и вариативности максимальных усилий на этапах спортивного мастерства.

На ранних этапах становления мастерства объем упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, занимает в тренировочной работе всего 5-10%, а на этапах высшего мастерства – 50% и более. В период стабилизации мастерства и при нарастающей сопряженности технической и психофизической подготовленности спортсмена возрастает роль вариативности как средств и методов, так и организации тренировочного процесса.

То, как строится рациональная периодизация на этапе высшего спортивного мастерства, приведем на примере подготовки спринтеров [1]. В настоящее время здесь признается сдвоенный ее вариант с делением круглогодичной тренировки на осенне-зимний и весенне-летний макроциклы. Последний, в свою очередь, состоит из этапов, продолжительностью в среднем 4-6 недель, на которых решаются конкретные задачи подготовки с помощью адекватных тренировочных средств. При этом

следует подчеркнуть, что планирование тренировочного процесса в годичном цикле должно быть направлено на планомерное подведение спортсмена к главному старту сезона в состоянии наивысшего уровня готовности.

#### **Осенне-зимний подготовительный период**

Годичный цикл начинается с *втягивающего этапа*, задачами которого являются: восстановление функциональных возможностей, развитие общей силовой подготовленности и выносливости. Основная направленность тренировочного процесса для бегунов и бегуний на короткие дистанции на *общеподготовительном (базовом) этапе* – создание и совершенствование предпосылок, на основе которых формируется спортивная форма. На данном этапе спринтеры решают задачи повышения скоростно-силовой, общей и специальной физической подготовленности (100 и 200 м); уровня функциональных возможностей, ОФП и СФП, а также основных элементов техники движений (400 м).

Тренировка в *осенне-зимнем специально-подготовительном этапе* направлена на непосредственное становление спортивной формы. Основная задача – совершенствование скоростных способностей и технического мастерства для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 100 и 200 м. Для бегунов и бегуний на 400 м на фоне ранее достигнутых показателей планируется повышение уровня специальной физической подготовленности и работоспособности в зонах смешанного и анаэробного энергообеспечения, совершенствование целостных структур основного соревновательного упражнения.

В *зимнем соревновательном периоде* бегуны и бегунии на короткие дистанции решают задачи по достижению запланированных спортивных результатов на соревнованиях (в случае планирования их в своей подготовке), совершенствованию уровня скоростных способностей, специальной выносливости и технического мастерства, а также становлению психологической устойчивости на соревнованиях.

Весь тренировочный процесс во втором большом цикле строится с учётом организации подготовки и результатов, показанных на соревнованиях в первом большом цикле (осенне-зимнем).

#### **Весенне-летний подготовительный период**

С *общеподготовительного этапа* начинается второй цикл подготовки, который направлен на сохранение, а на длительном летнем соревновательном периоде, оптимальной спортивной формы. Для спринтеров задачи аналогичны тем, которые решаются на таком же этапе в осенне-зимнем периоде. Различие заключается в том, что сроки подготовки более сжаты, поэтому объём средств несколько следует уменьшить, в то время как интенсивность их выполнения увеличивается.

Что касается *специально-подготовительного этапа*, то здесь необходимо уделять внимание дальнейшему развитию максимальных скоростных способностей и специальной выносливости, а также технического мастерства (100 и 200 м). Специалистам в беге на 400 м в большей степени следует совершенствовать скорость бега, специальную выносливость, силовые способности и технику бега.

#### **Летний подготовительный период**

На протяжении всего *периода* (который можно подразделить на *этап непосредственной предсоревновательной подготовки* и *этап реализации высшего уровня готовности*) основными задачами тренировочного процесса является создание наиболее благоприятных условий для поддержания оптимального уровня тренированности и показа высоких спортивных результатов. Вся тренировка направлена на совершенствование максимальной скорости бега и специальной выносливости.

В *переходном (восстановительном) периоде* следует изменить условия тренировки и снизить нагрузки, а также планировать активный отдых и лечение (при необходимости). На этапе недопустимы перерывы в тренировке.

#### **Литература**

1. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
3. Черкашин, В.П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Черкашин Виталий Петрович; Волгогр. академ. физ. культуры. – Волгоград, 2001. – 50 с.