

ПОСТРОЕНИЕ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК

И.И. Трофимович

Представлен вариант построения осеннего общеподготовительного этапа подготовки девочек 12–13-летнего возраста, занимающихся скоростно-силовыми видами легкой атлетики. Показано, что в зависимости от используемых средств спортивной тренировки и чередования объема нагрузки в конкретных микроциклах, происходит постепенное повышение уровня физической подготовленности в целом и скоростных показателей в частности у спортсменок, участвовавших в исследовании.

Ключевые слова: юные спортсменки, бег на короткие дистанции, физическая подготовка, тренировочная нагрузка, специализированные по легкой атлетике классы, годичный цикл, средства тренировки.

FORMING UP GENERAL PREPARATORY STAGE IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE OF YOUNG FEMALE ATHLETES

Trafimovich I.I., postgraduate student, trofi-movi4@gmail.com, Republic of Belarus, Francisk Skorina Gomel State University

A variant of the construction of the autumn general preparatory stage for the preparation of girls aged 12–13 years old, involved in speed-strength types of athletics, is presented. It is shown that depending on the means of sports training used and the alternation of the volume of load in specific microcycles, there is a gradual increase in the level of physical fitness in general and speed indicators in particular in the athletes participating in the study.

Key words: young athletes, sprinting, physical training, training load, classes specialized in athletics, annual cycle, training means.

ной специализации, на котором необходимо повышать уровень физической подготовленности (за счет средств «многоборной» подготовки) и постепенно переходить к целенаправленной тренировке юных спортсменов в избранном виде легкой атлетики [1, 2].

Немаловажное значение при подготовке юных спортсменов играет и выбор организационных форм занятий легкой атлетикой. В настоящее время в Республике Беларусь к одной из наиболее массовой и распростра-

Трофимович Иван Иванович, аспирант, trofi-movi4@gmail.com, Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Физическая подготовка юных легкоатлетов представляет собой весьма сложный и многогранный процесс, требующий от специалистов в данной области определенных знаний, умений и навыков, необходимых, как для успешной реализации их в повседневной практике, так и для грамотного многолетнего планирования учебно-тренировочного процесса.

На начальных этапах многолетней подготовки развитию физических качеств у юных спортсменов отводится значительное количество времени. Не является исключением и этап начальной спортивной

ненной организационной форме подготовки спортивного резерва относятся учебно-тренировочные занятия в специализированных по спорту классах, которые имеют значительные отличительные особенности в своей организационной структуре [3].

Проведенный анализ и обобщение источников научной информации [4–7] свидетельствует о недостаточном количестве научно-методических разработок, связанных с физической подготовкой спортивного резерва на этапе начальной спортивной специализации в условиях специализированных по спорту классов (значительное количество современных научных работ связаны с подготовкой спортсменов более высокой квалификации), вследствие чего у тренеров-преподавателей могут возникать некоторые сложности при планировании и организации учебно-тренировочного процесса, что говорит об актуальности данного исследования.

Цель исследования – разработать эффективный вариант построения осеннего общеподготовительного этапа для подготовки девочек 12–13-летнего возраста, занимающихся скоростно-силовыми видами легкой атлетики (спринт) в условиях специализированного по спорту класса.

В соответствии с целью необходимо было решить основную **задачу исследования**, направленную на определение эффективности разработанного варианта построения осеннего общеподготовительного этапа.

Методика и организация исследования. В процессе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, обработка результатов проводилась при помощи методов математической статистики.

Организация исследования. Временной промежуток исследования охватывал осенний общеподготовительный этап годичного цикла подготовки (сентябрь и октябрь 2021 г.). Годичный цикл подготовки предполагал участие спортсменок в зимнем и летнем соревновательных сезонах, поэтому был подразделен на два общеподготовительных и специально-подготовительных, а также на два соревновательных и восстановительных (переходных) этапа. План работы осеннего общеподготовительного этапа был непосредственно связан с подготовкой спортсменок к зимнему соревновательному этапу.

Объектом исследования являлась физическая подготовка юных спортсменок 12–13 лет ($n=10$ чел., из которых 3 чел. имеют III взрослый разряд; 4 чел. – 1-й юношеский и 3 чел. – 2-й юношеский разряд), занимающихся в условиях специализированного по спорту класса (учебно-тренировочная группа 2-го года обучения), дальнейшая подготовка которых планировалась с учетом ориентации в спринтерские виды легкой атлетики.

Исходя из поставленной цели по улучшению скоростных показателей у юных спортсменок, а также из текущего уровня их физической подготовленности, было осуществлено планирование тренировочных нагрузок

на осеннем общеподготовительном этапе подготовки с учетом программы «Бег на короткие дистанции» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва [8] (табл. 1).

Таблица 1

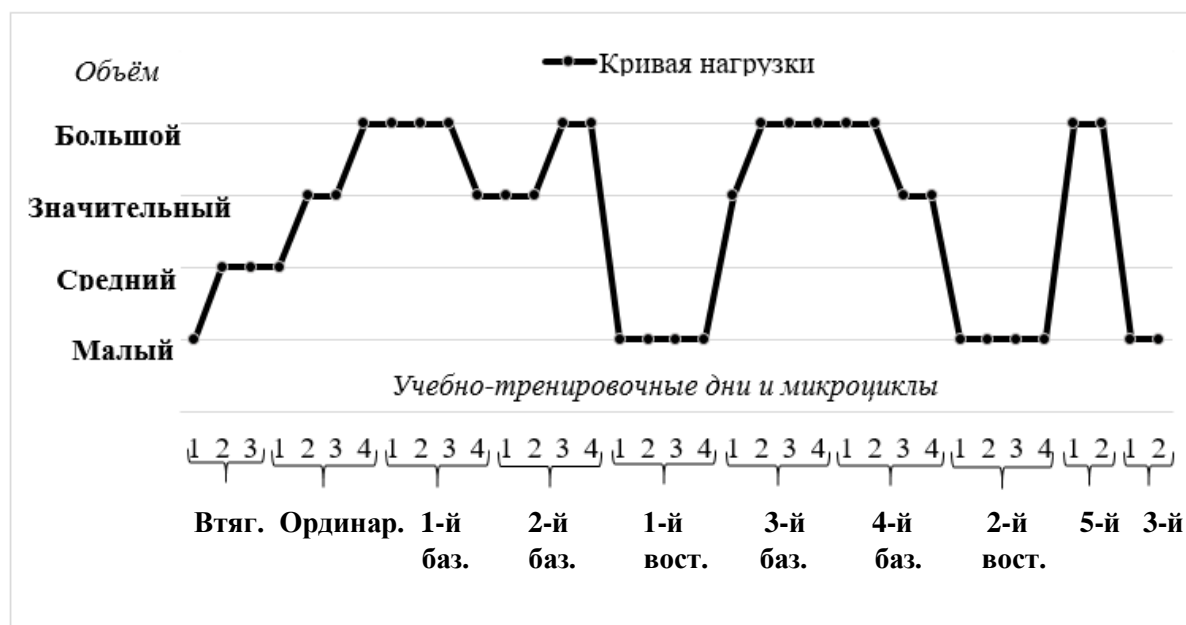
Структура и содержание осеннего общеподготовительного этапа подготовки у юных спортсменок, участвовавших в исследовании

№ п/п	Содержание тренировочной работы	Месяцы								Итого
		Сентябрь				Октябрь				
		Микроциклы								
		Втягивающий	Ординарный	1-й и 2-й базовые	1-й восстановительный	3-й и 4-й базовые	2-о восстановительный	5-ы базовый	3-й восстановительный	
1	Кол-во учебно-тренировочных занятий	3	4	8	4	8	4	2	2	35
2	Бег на 10–100 м, интенсивность 81–90 %, км	–	0,2	0,3	0,2	0,3	–	0,2	0,1	1,3
3	Бег на 10–100 м, интенсивность 91–95 %, км	–	–	–	–	–	–	0,2	–	0,2
4	Бег на 100–400 м, интенсивность 81–90 %, км	–	–	0,4	0,2	0,5	0,3	0,2	–	1,6
5	Бег на 100–400 м, интенсивность 90–95 %, км	–	–	–	–	–	–	0,3	–	0,3
6	Упражнения с отягощением, т	–	–	0,2	0,1	0,3	0,2	0,2	–	1
7	Беговые упражнения, км	0,2	0,4	0,8	0,4	0,9	0,4	0,3	0,1	3,5
8	Прыжковые упражнения, км	0,1	0,3	0,7	0,2	0,8	0,3	0,1	0,2	2,7
9	Кроссовый бег, км	2	3	6	2	7	3	2	–	25
10	Спортивные игры, ч	3	4	3	5	3	4	–	2	24
11	Подвижные игры и игровые задания, ч	1	3	2	4	1	2	–	1	14
12	Низкие старты и сопутствующие упражнения, раз	–	–	4	–	4	–	6	–	14

Необходимо отметить, что достижение цели по улучшению уровня скоростных показателей у девочек предполагало использование такого варианта построения осеннего общеподготовительного этапа, при котором в содержание практически каждого микроцикла включались скоростно-силовые задания в сочетании с заданиями силовой и скоростной направ-

ленности. Однако при этом учитывалась и основная направленность данного периода, реализуемого на этапе начальной спортивной специализации, поэтому средства общей физической подготовки значительно преобладали над средствами специальной физической подготовки.

В процессе осеннего общеподготовительного этапа подготовки, в соответствии с решаемыми задачами на каждом из 10 микроциклов (структура которых предполагала содержание некоторого количества дней с учебно-тренировочными занятиями, а также дней активного отдыха), постоянно происходило изменение объема тренировочной нагрузки (рисунок).



Динамика объема физической нагрузки за исследуемый период

Для выявления эффективности предложенного варианта построения осеннего общеподготовительного этапа подготовки в условиях специализированного по спорту класса было проведено два тестирования. Первое тестирование проводилось в начале исследования (вторая неделя сентября). Спортсменки выполняли стандартные контрольные задания (бег на 10 м змейкой, прыжок в длину с места, бег 5 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на 30, 60 и 200 м) методика выполнения которых изложена в специальной литературе [8].

Результаты исследования и их обсуждение. В результате выполнения запланированной тренировочной работы в конце осеннего общеподготовительного этапа подготовки наблюдалось улучшение результатов во всех контрольных упражнениях у исследуемой группы спортсменок, занимающихся в условиях специализированного по спорту класса (табл. 2).

Таблица 2

**Исследуемые показатели контрольных упражнений
у юных спортсменок, участвовавших в эксперименте**

Упражнение	Начало эксперимента		Конец эксперимента		Изменение		
	результат	м/с	результат	м/с	величина	%	м/с
Бег на 10 м змейкой, с	2,96	3,38	2,90	3,45	0,06	2,07	0,07
Прыжок в длину с места, см	197,70	–	201,80	–	3,10	1,57	–
Бег 5 мин, м	1100	3,67	1155	3,85	55	4,55	0,18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	24,20	–	25,80	–	1,60	6,61	–
Бег на 30 м, с	4,96	6,04	4,87	6,16	0,09	1,85	0,12
Бег на 60 м, с	9,34	6,42	9,24	6,49	0,10	1,08	0,07
Бег на 200 м, с	32,63	6,13	32,44	6,16	0,19	0,59	0,03

Тренировочная работа на осеннем общеподготовительном этапе отличалась содержанием значительного количества собственно силовых упражнений (данному аспекту уделялось внимание в конце практически каждого учебно-тренировочного занятия), подвижных и спортивных игр (в усложненных условиях) и кроссовой подготовки. Наибольшее улучшение в процентных показателях наблюдается в упражнениях, характеризующих силовые показатели (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и общую выносливость (пятиминутный бег). Так, результат в беге на 5 мин улучшился на 4,55 % (55 м), а в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – на 6,61 % (1,60 раза).

Использование беговых упражнений, а также игровых заданий скоростной направленности с постоянно меняющимися условиями способствовали улучшению координационных способностей у юных спортсменок. Прирост результата в беге на 10 м змейкой составил 0,06 с (2,07 %), показатель скорости в данном упражнении улучшился с 3,38 до 3,45 м/с (0,07 м/с).

Использование в тренировочной работе разнообразных прыжковых упражнений позволило улучшить результат в упражнении «Прыжок в длину с места» на 3,10 см (1,57 %).

Важным условием разработанного варианта подготовки спортсменок на осеннем общеподготовительном этапе выступала скоростная направленность тренировочной работы (так как дальнейшая ориентация спортсменок предполагалась в спринтерские виды легкой атлетики). Несмотря на небольшое количество специальной работы, развитие быст-

роты происходило за счет выполнения ряда общих физических упражнений, выполняемых с более высокой интенсивностью (игровые эстафеты, беговые упражнения, подвижные игры с заданиями скоростной направленности, длинные прыжковые упражнения, спортивные игры). Таким образом, результаты в контрольных упражнениях «Бег на 30 м», «Бег на 60 м» и «Бег на 200 м» улучшились на 0,09 с (1,85 % и 0,12 м/с), 0,10 с (1,08 % и 0,07 м/с) и 0,19 с (0,59 % и 0,03 м/с) соответственно.

Стоит отметить, что наименьший прирост результатов отмечен в упражнении «Бег на 200 м», так как развитие специальной выносливости все же предполагает включение в тренировочную работу значительного количества специальных средств подготовки (отрезки 100–400 м с интенсивностью выполнения 81–95 %). Недостаток данной работы планировалось компенсировать на последующих этапах годового цикла подготовки (специально-подготовительном и соревновательном) путем снижения количества игровых тренировок и тренировок, направленных на развитие общей выносливости (кроссовая подготовка) и их замещения на тренировочную работу, направленную на развитие специальной физической подготовленности.

Заключение. В результате проведенного исследования можно сделать заключение о том, что используемый вариант построения осеннего общеподготовительного этапа позволяет улучшить уровень физической подготовленности у юных спортсменов, занимающихся в условиях специализированного по спорту класса, за счет определенной структуры и использования значительного количества разнообразных средств спортивной подготовки на каждом из микроциклов (в 4-х упражнениях, отражающих уровень общей физической подготовки спортсменов, наблюдаются улучшения во всех исследуемых показателях). Также попутно решались и задачи по развитию быстроты у юных спортсменов за счет варьирования объема тренировочной работы и использования скоростно-силовых заданий в сочетании с заданиями силовой и скоростной направленности (в большей степени в игровой форме), что привело к улучшению показателей в таких упражнениях, как бег на 30, 60 и 200 м.

Результаты, полученные в ходе исследования, могут использоваться при планировании и коррекции тренировочных нагрузок у юных спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами легкой атлетики в условиях специализированных по спорту классов.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой: 5-е изд., стер. М.: КНО-РУС, 2019. 366 с.

2. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. М.: Едиториал УРСС, 2018. 226 с.

3. Трофимович И.И., Нарский А.Г. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в специализированных по спорту классах // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 80-лет. Гродн. гос. ун-та им. Янки Купалы и 30-лет. фак. физ. культуры Гродн. гос. ун-та им. Янки Купалы / редкол.: В.А. Барков (гл. ред.), Л.Г. Харазян. Гродно: Изд-во ГрГУ, 2020. С. 281–284.

4. Соловцов В.В., Соколов В.А., Юранов С.Я. Начальная подготовка юных легкоатлетов в условиях спортивного класса // Здоровье для всех: материалы третьей Междунар. науч. практ. конф. / редкол. К.К. Шебеко [и др.]. Пинск: Изд-во ПолесГУ, 2011. С. 138–140.

5. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. М.: Советский спорт, 2010. 392 с.

6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимп. лит., 2017. 656 с.

7. Табаков А.И. Использование средств сопряженного развития координационных, силовых и скоростных способностей у легкоатлетов-спринтеров // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы III Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. Малаховка: Изд-во МГАФК, 2019. С. 342–349.

8. Программа «Бег на короткие дистанции» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. Приказом Минспорта и туризма Респ. Беларусь от 09.12.2009. № 919. Минск: Гос. учреждение «НИИ ФКС Респ. Беларусь», 2009. 103 с.

References

1. Barchukov I.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sports]: textbook / ed. ed. G.V. Barchukova: 5th ed., sr. M.: KNORUS, 2019. 366 p.

2. Bogen M.M. Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. Obuchenie dvigatel'nym dejstviyam. Teoriya i metodika [Physical education and sports training. Movement training. Theory and methods]. M.: Editorial URSS, 2018. 226 p.

3. Trofimovich I.I., Narskin A.G. Osobennosti organizacii uchebno-trenirovochnogo processa v specializirovannyh po sportu klassah [Features of the organization of the educational and training process in specialized classes in sports] // Actual problems of physical education and sports training: materials of the II Intern. scientific-practical. conf., dedicated 80 years old. Grodno. state un-ta im. Yanka Kupala and 30 years old. fak. physical culture Grodno. state un-ta im. Yanka Kupala / editorial board: V.A. Barkov (editor-in-chief), L.G. Kharazyan. Grodno: Publishing House of the GrGU, 2020. P. 281–284.

4. Solovcov V.V., Sokolov V.A., Yuranov S.Ya. Nachal'naya podgotovka yunyh legkoatletov v usloviyah sportivnogo klassa [Initial training of young athletes in a sports

class] // Health for everyone: materials of the third Intern. scientific practical conf. / redol. K.K. Shebeko [et al.]. Pinsk: Publishing House of PolesGU, 2011. P. 138–140.

5. Fiskalov V.D. Sport i sistema podgotovki sportsmenov [Sport and the system of training athletes]: a textbook. M.: Soviet sport, 2010. 392 p.

6. Platonov V.N. Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov [Motor qualities and physical training of athletes]. Kyiv: Olympus. lit., 2017. 656 p.

7. Tabakov A.I. Ispol'zovanie sredstv sopryazhennogo razvitiya koordinacionnyh, silovyh i skorostnyh sposobnostej u legkoatletov-sprinterov [Using the means of conjugated development of coordination, power and speed abilities in sprint athletes] // Modern trends in the development of the theory and methods of physical culture, sports and tourism: materials of the III All-Russia. with international participation scientific-practical conf. Malakhovka: MGAFK Publ., 2019. P. 342–349.

8. Programma «Beg na korotkie distancii» dlya specializirovannyh uchebno-sportivnyh uchrezhdenij i uchilishch olimpijskogo rezerva: utv. Prikazom Minsporta i turizma Resp. Belarus' ot 09.12.2009. № 919 [The program "Running for short distances" for specialized educational and sports institutions and schools of the Olympic reserve: approved. By order of the Ministry of Sports and Tourism of the Rep. Belarus from 09.12.2009. No. 919]. Minsk: State. institution "NII FKS Resp. Belarus", 2009. 103 p.