

УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь

Тренировка легкоатлетов-спринтеров массовых разрядов в годовом цикле.

Трофимович И.Г., доцент

Трофимович И.И., преподаватель

Геркусов А.С., преподаватель

trofimovi4@gmail.com, gerkusov86@mail.ru

Уровень достижений в современной лёгкой атлетике требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, и в первую очередь, ее основного раздела - спортивной тренировки. Дальнейший рост спортивных достижений зависит от того, насколько четко будут определены пути совершенствования учебно-тренировочного процесса[2].

В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, формируются взаимосвязи в деятельности различных органов, что, собственно, и определяет развитие тренированности спортсмена.

Вопросы организации тренировочного процесса, построения тренировочных нагрузок, рационального соотношения упражнений различной интенсивности в макро-, мезо-, микроциклах и отдельных занятиях постоянно находятся в поле зрения исследователей и тренеров. И поэтому в данной статье указаны задачи, а так же некоторые средства используемые в построении годового цикла тренировки у легкоатлетов-спринтеров массовых разрядов[2].

Задачи первого этапа подготовительного периода длившегося с сентября до середины декабря:

1. Повышение специальной скоростной выносливости и силовой подготовленности.

2. Повышение стартовой силы.

Рациональные средства тренировки: бег в усложненных условиях (горка); кроссовый бег 4-5 км; «челночный» бег; переменный бег от 80 до 200 м; прыжки: короткие, длинные, с отягощением.

Нагрузка в этот период малая, средняя и большая[1]. Общий объем скоростно-силовой нагрузки 18-24% от годовой. Режим тренировки – развивающий. Беговая нагрузка – аэробно-анаэробная. Скорость на отрезках 80-200 м – 80-90% от max, на коротких отрезках – 90-95% от max.

На зимнем специально-подготовительном этапе с середины декабря – середины января, выделяются следующие задачи: совершенствование скоростных качеств, технического мастерства и разносторонняя подготовка.

Средства тренировки: повторный бег от 60 до 200 м; бег с ходу от 20 до 60 м с тах скоростью; бег со старта с тах скоростью от 20 до 60 м; прыжки короткие и длинные на скорость (объем малый).

Режим тренировок близкий к соревновательному (со скоростью 95-100% от тах).

Этап зимних соревнований с середины января по февраль[3]. Главные задачи этого периода:

1. Достижение запланированных результатов.
2. Совершенствование технического мастерства.
3. Совершенствование спортивных возможностей.

Средства тренировки: повторный бег от 80 до 200 м; бег со старта (со скоростью 95-100% от тах); бег с ходу (со скоростью 95-100% от тах); прыжковые упражнения короткие и длинные.

Режим тренировок – соревновательный. Бег на максимальной скорости проводился два раза в неделю.

Задачи весеннего специального подготовительного этапа (март-апрель):

1. Совершенствование скоростных способностей.
2. Повышение скоростной выносливости.
3. Повышение технического мастерства.

Средства тренировки: повторный бег от 60 до 200 м (со скоростью 90-95% от тах); переменный бег от 100 до 200 м (со скоростью 80-85% от тах); бег с ходу от 20 до 80 м (со скоростью 100% от тах); кроссовый бег; прыжковые упражнения длинные и короткие.

Летний соревновательный период (май-август). Задача этого периода: достижение уровня специальной подготовленности.

- повторный бег 80-200 м (со скоростью 95-100% от тах);
- бег со старта 20-60-80-100 м (со скоростью 100% от тах);
- длинные и короткие прыжки;

Режим тренировок близкий соревновательному.

Построение тренировок в соревновательный период:

1. Специально-силовая подготовка 1,5-2 недели – первый микроцикл.
2. Второй микроцикл – 1-1,5 недели – работа над скоростью.
3. Третий микроцикл – 1 неделя – работа над скоростной выносливостью.

Силовая нагрузка – умеренная[1]. За неделю до соревнований нагрузки снижаются (со скоростью 50% от максимальной).

Разделение годичного цикла на этапы указанные в статье, а так же грамотное построение спортивной тренировки могут значительно индивидуализировать подготовку спортсменов данной группы подготовленности и тем самым повысить её результативность.

Список использованной литературы:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 21-25.
2. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
3. Мехрикадзе В.В. Тренировка спринтера. – М.: Физкультура, образование и спорт, 1997. – 162 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ