

Основные аспекты построения тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции (результаты анкетного опроса тренеров Республики Беларусь и Республики Ирак)

Х.С. ХОРШИДАХМЕД

Цель исследования – определить основные аспекты построения тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции Республики Беларусь и Республики Ирак. Анализ результатов анкетного опроса позволил выявить как общие тенденции при осуществлении подхода к тренировке юных бегунов на короткие дистанции, так и определенные различия. Использование иракскими тренерами опыта подготовки спринтеров в Республике Беларусь может быть потенциальным резервом для модернизации существующей системы подготовки спринтеров в стране.

Ключевые слова: анкетирование, юные бегуны, тренировочный процесс, Республика Беларусь, Республика Ирак, скоростные способности, средства тренировки.

The purpose of the study is to determine the main aspects of the construction of the training process of young short-distance runners of the Republic of Belarus and the Republic of Iraq. The analysis of the results of the questionnaire survey revealed both general trends in the implementation of the approach to training young runners for short distances, and certain differences. The use of the experience of training sprinters in the Republic of Belarus by Iraqi trainers can be a potential reserve for the modernization of the existing system of training sprinters in the country.

Keywords: questionnaire, young runners, training process, Republic of Belarus, Republic of Iraq, speed abilities, means of training.

Введение. Современная система подготовки спринтера включает в себя многочисленные средства и методы воздействия на процесс развития его скоростных способностей и средства обеспечения эффективности этого процесса, организованные в рамках отдельных этапов [1], [2], [3], [4], [5], [6]. Одним из важнейших условий своевременного начала занятий спортом должно быть правильное определение удельного веса различных средств физической подготовки в общей системе тренировочного процесса юного спортсмена. Для занятий спортом необходимо правильно, в рациональном соотношении, увязать не только специальную и общую физическую подготовку на всех этапах многолетнего планирования тренировочного процесса [7], [8], [9], но и соревновательную деятельность спортсменов [10].

Научно-методических работ, связанных с особенностями построения годичного макроцикла юных бегунов на короткие дистанции, встречается не так много в отличие от направленности тренировочного процесса взрослых спортсменов. В частности, G.O. Kristensen [11] указывает некоторые параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок для юных спринтеров, Э.С. Озолин [3] дает общую характеристику и схему построения тренировочного процесса спринтеров в многолетнем аспекте. Отдельные сведения о методике подготовки спринтеров различной квалификации можно найти в трудах В.Ф. Борзова [1], Т.П. Юшкевича [5], [12], Е.Д. Гагуа [2], А.А. Змачинского [13], В.Г. Ярошевича [14], В.В. Мехрикадзе [6], J.M. Cissik [15], S. Letzelter [16], R. Saunders [17] и других авторов.

Таким образом, литературные источники по вопросам построения учебно-тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции, как правило, рассматривают различные аспекты развития двигательных качеств на отдельных этапах тренировки спортсменов. В то же время отсутствуют работы, в которых весь процесс многолетней подготовки бегуна на короткие дистанции был объединен общей методической линией.

В настоящее время в Республике Ирак наблюдается значительное отставание спортивных результатов в легкой атлетике от мировых достижений. В особенности это относится к результатам в спринте. Как пример, может служить показатель рекорда Ирака в беге на 100 м равный 10,66 с (для сравнения, рекорд Беларуси – 10,27 с, рекорд мира – 9,58 с). На основа-

нии вышеизложенного перед специалистами Ирака, занимающимися теорией и практикой спринта, насущным вопросом является дальнейшее изучение и улучшение методики подготовки юных спринтеров.

Анализ специальной литературы показал, что в Ираке проблемам, связанным с исследованием методов и средств тренировки юношей-спринтеров, уделено недостаточное внимание. В частности, отсутствуют данные о сравнительном анализе подготовки юношей-спринтеров Ирака с другими передовыми легкоатлетическими школами мира. Нет конкретных методических рекомендаций по организации специальной физической подготовки в годичном цикле для юных бегунов на короткие дистанции.

В то же время использование иракскими тренерами опыта подготовки спринтеров в Республике Беларусь может быть потенциальным резервом для модернизации существующей системы подготовки спринтеров в стране. Применение научного и практического багажа знаний, накопленного при подготовке в РБ юных бегунов на короткие дистанции, позволит иракским тренерам «конвертировать» данный опыт в спортивный результат спринтеров Ирака.

Цель исследования заключалась в определении основных аспектов построения тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции Республики Беларусь и Республики Ирак.

Методы исследования. Опрос проводился в период с 2018 по 2019 гг. по разработанной нами анкете. Последняя учитывала необходимые для ее составления параметры [18]. Устанавливалось практическое осуществление подхода по организации круглогодичной подготовки, использовании средств скоростно-силовой направленности в различных структурных единицах макроцикла и основных тестов, которые применяют тренеры Республики Беларусь и Ирака для оценки специальной подготовленности бегунов на короткие дистанции и др. Группы респондентов составили тренеры Республики Беларусь ($n = 23$) и Республики Ирак ($n = 25$), которые проводят учебно-тренировочные занятия с юными спринтерами. Респондентам предлагалось выразить свое мнение по 16 вопросам, содержащимся в предлагаемой им анкете.

Основная часть. При сопоставлении данных анкетных опросов нами была выявлена общность подходов в работе специалистов обеих стран:

а) главной особенностью построения тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной тренировки является развитие основных физических качеств;

б) основная направленность тренировочных занятий в возрасте на данном этапе многолетнего совершенствования связана с пропорциональным развитием двигательных способностей и необходимостью подтягивать отстающие качества подопечных;

в) большое внимание тренеры двух стран уделяют развитию специальной выносливости;

г) к сожалению, дополнительными показателями, которые тренеры двух стран упускают из вида при организации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, являются состояние их здоровья, мало учитывается мотивация, условия учебы и быта;

д) осуществление подхода к организации учебно-тренировочного процесса с юными бегунами на короткие дистанции, избранного тренерами как Республики Беларусь, так и Республики Ирак, реализуется в большинстве случаев на их личном практическом опыте.

Несмотря на большое количество сходных мнений у специалистов РБ и Ирака, выявлены и значительные различия. Так, большинство белорусских тренеров (45 %) предлагает начинать специализированную подготовку в спринте с 14 лет, в то время как 66 % иракских тренеров полагают, что начинать специализированную подготовку к скоростному бегу следует уже с 12–14 лет.

Оценивая физические качества в зависимости от того, какое внимание им уделяют тренеры в процессе тренировки, белорусские и иракские тренеры ранжируют их по-разному. Второе место после скоростных возможностей у белорусских тренеров занимают скоростно-силовые способности, а у иракских – развитие специальной выносливости. Причем белорусские тренеры оценивают скоростные возможности и скоростно-силовые способности примерно одинаково (разница оценок от 0,3 до 0,13), тогда как у иракских специалистов скоростно-силовые и, особенно, силовые способности оцениваются гораздо ниже.

Респонденты РБ используют почти в два раза больше нормативных показателей для оценки уровня развития двигательных способностей и для контроля хода учебно-тренировочного процесса юных бегунов в макроцикле. Тренеры Республики Ирак для оценки

силовых способностей используют показатели становой силы и кистевой динамометрии, которые по данным специалистов [3], [19] не являются для бегунов на короткие дистанции информативными тестами. Для юных спринтеров иракские тренеры считают возможным использовать пропорциональное развитие всех основных физических качеств и подтягивать отстающие качества. В то же время, определенный процент (34,5 %) респондентов РБ ставит перед собой приоритетную задачу в совершенствовании ведущих физических качеств своих подопечных.

Необходимым регулярное педагогическое тестирование при организации учебно-тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки считает 88 % тренеров РБ, против 57 % специалистов Ирака, которые оценивают двигательные способности учеников раз в год. Причем те, кто регулярно тестируют своих подопечных в Беларуси, делают это 3–5 раз в год, а в Ираке 19 % тренеров не имеет сколь угодно устоявшегося мнения о регулярном тестировании.

Наибольшие различия наблюдаются в организации годичного цикла подготовки юных бегунов и его структурных составляющих. Большинство белорусских тренеров считает, что уже в этом возрасте может использоваться двухцикловое планирование годичного цикла. При этом в подготовительных периодах необходимо больше внимания уделять развитию общей выносливости и специальной силовой подготовке, а в соревновательных периодах должны доминировать тренирующие воздействия, связанные с повышением объема скоростного бега. Несколько меньший процент специалистов РБ значительное внимания в подготовительных периодах рекомендует уделять различным играм и эстафетам, а так же общефизической подготовке, а в соревновательных периодах вначале должен, по их мнению, превалировать объем бега, направленный на повышение скоростной выносливости, а затем максимальной скорости. В то же время все опрошенные иракские тренеры считают, что в возрасте 14–15 лет еще рано использоваться двухцикловое планирование годичного цикла тренировки, при этом макроцикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В подготовительном периоде основное внимание на этапе углубленной тренировки в Ираке уделяется бегу с субмаксимальной скоростью и играм (включая подвижные) или применяется бег с различной скоростью в сочетании с общеразвивающими упражнениями. При этом скоростно-силовые и силовые упражнения используются совместно с бегом с субмаксимальной скоростью, что считается нежелательным [20], [21]. В соревновательном периоде используют в основном бег с максимальной скоростью и спортивные игры или чередование кроссового бега со скоростным бегом и прыжковыми упражнениями.

В тренировке с юными бегунами на короткие дистанции белорусские специалисты используют большее и более разнообразное количество средств скоростно-силовой направленности. Часть из них (49 %) считает, что необходимо применять такие средства на протяжении всего годичного цикла тренировки, определенный процент (46 %) отдает предпочтение их использованию только в подготовительном периоде. Большинство опрошенных иракских тренеров полагает, что необходимо применять средства скоростно-силовой направленности на протяжении всего годичного цикла.

Различия имеются также в продолжительности тренировочных занятий. Переходный период характеризуется примерно одинаковым количеством минут, а в подготовительном – тренеры Республики Беларусь проводят занятия продолжительностью от 100 до 150 мин., а тренеры Ирака от 60 до 90 мин. В соревновательном периоде время тренировки составляет 60–90 минут и в РБ, и 50–70 минут в Ираке.

Время, затрачиваемое на специализированную направленность подготовки к спринтерскому бегу в рамках одного занятия, имеет одинаковую динамику прироста вплоть до соревновательного периода. И если в подготовительном и соревновательном периодах у иракских спортсменов наблюдается практически одинаковый процент применения специализированной подготовки (использования бега с субмаксимальной и максимальной интенсивностью), то у юных спринтеров РБ в переходном и подготовительном периодах такой процент очень низкий и резко возрастает в соревновательном периоде. Различие выявлено и в выделении времени на использование скоростного бега в соревновательном периоде. В процентном выражении это составило 80,0 % в Республике Беларусь и 55,5 % в Ираке.

Осуществляя организацию учебно-тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки, тренеры РБ в большей степени учитывают также психологическую подготовку (32 %), сотрудничество тренера со спортсменом (30 %), в меньшей степени принимают во внимание сотрудничество с врачом и родителями, морально-волевые качества бегуна, тактическую и теоретическую подготовку и не используют форсированной подготовки.

При ответе на этот вопрос специалисты Ирака предусматривают в первую очередь отношение тренера со спортсменом и значительно в меньшую роль отводят психологической подготовке, сотрудничеству с врачом и родителями. Они считают возможным использовать форсированную подготовку, не принимать во внимание морально-волевые качества бегуна, не использовать тактическую и теоретическую подготовку.

Итак, можно сделать заключение, что большинство тренеров понимают важность физической подготовки при организации тренировочного процесса на этапе углубленной тренировки, однако еще существует ряд невыясненных вопросов (какие средства лучше использовать в том или ином возрасте, их объём на различных структурных единицах годичного цикла подготовки, разнородность задач, которые тренер должен решать при повышении подготовленности, контроль за её уровнем на этапах годичного цикла, определение «батарей» информативных тестов для оценки уровня специальной физической подготовленности спринтеров данного уровня мастерства и т. п.).

Проведенное нами анкетирование тренеров, занимающихся подготовкой юных бегунов на короткие дистанции в Республике Беларусь и Ираке, показало как общие черты в их работе, так и много различий. Одновременно был выявлен и ряд недостатков, устранение которых, по нашему мнению, помогло бы их воспитанникам добиться более высоких результатов. Это, прежде всего, недооценка методических разработок. В Республике Беларусь их использует 30 % тренеров, а в Ираке – 9 %. Больше внимания также следует уделять тестированию и шире использовать полученные данные в планировании нагрузок.

Как нам кажется, необходимо также увеличивать количество времени, выделяемое на индивидуальную подготовку, так как знание взаимосвязи состояния конкретного спортсмена и задаваемых тренирующих воздействий создаёт предпосылки для успешного выступления в соревнованиях. Важность оценивать изменение состояния юного спортсмена под воздействием тренирующих воздействий различной направленности отметило только 11 % белорусских и 8 % иракских тренеров. Учет динамики физиологических показателей в процессе тренировочных занятий, как нам представляется, также недооценивается тренерами обеих стран. Возможности для устранения этих недостатков имеются, так как тренеры двух стран отмечали, что индивидуализации при проведении учебно-тренировочного процесса с юными спринтерами уделяется пока мало внимания.

Особенно хотелось бы подчеркнуть тот факт, что лишь девять процентов опрошенных специалистов Ирака используют различные методические рекомендации и разработки. В то же время без повышения своих знаний в области организации подготовки спринтеров, решения вопросов развития физических способностей бегунов и совершенствования их технического мастерства трудно надеяться на рост мастерства своих подопечных.

Заключение. Анкетирование тренеров Республики Беларусь и Ирака и анализ полученных материалов позволил выявить основные аспекты построения тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции двух стран. Более высокие спортивные результаты спринтеров Беларуси в зрелом возрасте, в сравнении с бегунами Ирака, обусловлены не только уровнем спортивных результатов в начале спортивного пути, но и, что особенно важно, влиянием сложившейся системы спортивной подготовки. Существуют объективные предпосылки для того, чтобы белорусский опыт многолетней подготовки спринтеров был взят на вооружение для совершенствования системы организации учебно-тренировочного процесса с юными иракскими спринтерами на этапе углубленной спортивной тренировки. Использование научного и практического опыта, имеющегося в Республике Беларусь по подготовке бегунов на короткие дистанции, позволит иракским тренерам трансформировать его в повышение спортивных достижений спринтеров Ирака.

Литература

1. Борзов, В. Ф. Особенности методики тренировочного процесса спринтера / В. Ф. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2020. – № 3. – С. 86–91.
2. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М. : Олимпия Пресс ; Терра-Спорт, 2001. – 72 с.
3. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
4. Dasteridis, G. The effect of different strength training programmes on young athletes' sprint performance / G. Dasteridis, T. Piliandis, N. Mantzouranis // Stud Phys Cult Tourism. – 2011. – № 18 (2). – P. 141–147.
5. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Т. П. Юшкевич. – Минск, 1990. – 416 л.
6. Мехрикадзе, В. В. Тренировка юного спринтера / В. В. Мехрикадзе. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 150 с.
7. Севдалев, С. В. Динамика общей физической подготовленности юных хоккеистов в годичном цикле подготовки / С. В. Севдалев, С. В. Шеренда, Е. П. Врублевский // Игровые виды спорта : актуальные вопросы теории и практики : сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, Воронеж, 23–24 октября 2019 г. / под ред. А. В. Сысоева, О. Н. Савинковой [и др.]. – Воронеж : Научная книга, 2019. – С. 95–99.
8. Врублевский, Е. П. Анализ общей физической подготовленности хоккеистов 11-12 лет в подготовительном периоде годичного макроцикла / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, С. В. Шеренда // Игровые виды спорта : актуальные вопросы теории и практики : сб. науч. статей 1-й Международной научно-практической конференции, Воронеж, 23–24 октября 2018 г. ; редкол.: А. В. Сысоев [и др.]. – Воронеж : Научная книга, 2018. – С. 69–72.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
10. Севдалев, С. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов (на примере современного пятиборья) / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. В. Гусинец // Эпоха науки. – 2020. – № 24. – С. 332–341.
11. Kristensen, G. O. Velocity specificity in early-phase sprint training / G. O. Kristensen, R. Van Den Tillar, G. Ettema // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2006 – № 20 (4). – P. 833–837.
12. Юшкевич, Т. П. Перспективы улучшения результатов в легкоатлетическом спринте / Т. П. Юшкевич // Мир спорта. – 2019. – № 1 (74). – С. 42–47.
13. Змачинский, А. А. Дифференцированный подход к организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов 10–14 лет на основе их физического развития и физической подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Змачинский ; Акад. физ. восп. и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1997. – 19 с.
14. Ярошевич, В. Г. Метод сопряженного воздействия в физической подготовке легкоатлеток-спринтеров на начальном этапе спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Г. Ярошевич. – Минск, 1999. – 122 с.
15. Cissik, J. M. Means and methods of speed training : Part II Strength and Conditioning / J. M. Cissik // J. Colorado Springs (Col.). – 2005. – № 27. – P. 18–25.
16. Letzelter, S. Supramaximale sprints / S. Letzelter // Leichathletik Konkret. – 2001. – № 9. – P. 22–23.
17. Saunders, R. Five components of the 100 m sprint / R. Saunders // Modern Athlete and Coach. – 2004. – № 42 (4). – P. 23–24.
18. Stupnicki, R. Analiza i prezentacja danych ankietowych / R. Stupnicki. – Warszawa : AWF, 2003. – 65 s.
19. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка. – М. : Человек, 2013. – 213 с.
20. Врублевский, Е. П. Влияние направленности тренирующих воздействий на рост силы мышц юных бегунов на короткие дистанции / Е. П. Врублевский, А. Х. Хоршид, Д. А. Альбаркайи // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4 (970). – С. 3–5.
21. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; пер. с англ. – М. : Спорт, 2016. – 454 с.