

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

В. Л. Царанков¹, А. Н. Лопатко¹, Е. А. Кириченко²

¹*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь*
e-mail: tsarankov@mail.ru

²*УО «Гомельский государственный медицинский университет»*
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: Katya-blr@mail.ru

В статье обобщается процесс подготовки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования как периода наиболее активной спортивной деятельности. Большинство спортсменов данного возраста являются студентами учреждений высшего образования. В содержании раскрываются основные задачи и положения подготовки спринтеров высокой квалификации на данном этапе. В заключении выделены особенности построения учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.

The article summarizes the process of preparation of track and field sprinters at the stage of sports perfection, as the period of the most active sports activity. Most athletes of this age are students of institutions of higher education. The content reveals the main tasks and provisions of training sprinters of high qualification at this stage. In conclusion, the peculiarities of educational and training process construction at the stage of sports perfection are emphasized.

Ключевые слова: эффективность, задачи, подготовленность, физические качества, планирование, контроль.

Keywords: efficiency, tasks, preparedness, physical qualities, planning, control.

Спринтерский бег занимает в легкой атлетике одно из основных мест, так как он развивает быстроту, которая является необходимым условием для достижения высоких результатов в большинстве видов спорта.

Бег на короткие дистанции представляет собой скоростно-силовое упражнение циклического характера, обусловленное кратковременной работой максимальной мощности. При рекордных результатах максимальная скорость на отдельных участках 100-метровой дистанции достигает 12 м/с [7].

Хочется отметить невысокие темпы роста результатов в спринтерском беге. Мировой рекорд в беге на 100 м за последние 88 лет (с 1936 г. Джесси Оуэнс 10,2) был улучшен всего на 0,62 с (2009 г. Усэйн Болт 9,58), что дает повод рассуждать о близости предела человеческих возможностей к дальнейшему улучшению результатов на данной дистанции. Причиной этого, наиболее вероятно, является очень большой расход энергии за короткий промежуток времени (до 3 ккал в секунду). Выполняемая при этом работа равна мощности 11–13 кВт [4]. Из-за ограниченного запаса энергии в мышцах спортсмена, а также недостаточной поддержки со стороны сердечно-сосудистой и дыхатель-

ной систем органы не могут получить необходимое количество питательных веществ и кислорода при максимальной скорости бега. Кроме того, не удается полностью удалить из организма продукты распада. Поэтому выполнение работы при такой высокой интенсивности невозможно в течение продолжительного времени.

Для достижения выдающихся результатов в беге на короткие дистанции необходим систематический и хорошо обдуманный учебно-тренировочный процесс на протяжении 8–10 лет. Данный процесс должен быть единый со своими характерными чертами, сохраняющий преемственность задач, средств и методов тренировки. Оценкой эффективности такого процесса являются окончательный результат. В процессе многолетней работы со спринтерами в структуре тренировочных программ принято выделять следующие этапы: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [9].

Период спортивного совершенствования в спринтерском беге начинается для юношей в 17 лет и для девушек в 16 лет [2]. Этот период является самым активным в спортивной деятельности, двигательные способности развиваются наиболее активно и это способствует достижению высоких спортивных результатов. В этом возрасте организм спортсменов функционально почти не отличается от организма взрослого, хотя процесс формирования скелета завершается лишь к 25 годам [8]. На этом этапе подготовки тренировки становятся более специализированными и индивидуализированными. Для подготовки спринтеров используются наиболее эффективные методы и средства тренировки, способные стимулировать интенсивные процессы адаптации. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на этапе спортивного совершенствования постепенно увеличивается и достигает пика. У молодых спортсменов значительно увеличивается соревновательная практика, оказывающая влияние на структуру и содержание тренировочного процесса.

На данном этапе многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции стабилизируются темпы роста физических качеств, завершается сенситивный период развития организма, проявляются существенные различия в подготовленности юношей и девушек. Продолжается увеличение мышечной массы, происходит улучшение силовых качеств, причем силовые качества у молодых спринтеров проявляются как комплексно, так и дифференцированно в нужных режимах и направлениях.

Основные задачи этапа:

- достижение высокого уровня развития специальных физических качеств легкоатлета-спринтера;
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- накопление соревновательного опыта;
- достижение высоких спортивных результатов в беге на короткие дистанции.

На этапе спортивного совершенствования в системе подготовки спринтеров высокой квалификации должны быть представлены следующие основные положения [6]:

- а) объективные модели соревновательной и тренировочной деятельности при максимальном для данного спортсмена результате;
- б) степень рассогласования основных показателей данного спортсмена с модельными характеристиками;
- в) способы тренировочного воздействия (средства и методы тренировки, объем и интенсивность применяемых упражнений, последовательность их применения и т. д.);
- г) методы контроля за состоянием спортсмена;
- д) учет величин и структуры тренировочных нагрузок;
- е) основные средства реабилитации спортсмена и технического обеспечения тренировочного процесса.

Планирование объемов и количества тренировочных средств используемых для подготовки спринтеров высокой квалификации постоянно совершенствуется. Если раньше самым надежным способом улучшения спортивных результатов считалось простое арифметическое увеличение объема тренировочной работы по всем ее параметрам, то сейчас, когда объем нагрузок достигает достаточно высоких значений, дальнейшее их увеличение для высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции является не самым лучшим путем повышения эффективности тренировочного процесса. В спринтерском беге такой путь, наоборот, часто приводит к ухудшению спортивных показателей.

Вся тренировочная нагрузка должна планироваться таким образом, чтобы достичь намеченного результата, определенного промежуточной целью. Добиться такого положения необходимо для того, чтобы практически полностью исключить тренировки и не использовать упражнения, не связанные с решением поставленной задачи. Поэтому тренировка спринтера должна включать как можно большее специфических упражнений, приближенных по своей структуре к соревновательной деятельности по энергетическим, динамическим и кинематическим характеристикам. Такие упражнения обладают высоким тренирующим воздействием, которое обеспечивает совершенствование основных физических способностей и технического мастерства.

На сегодняшний день достаточно большое количество специалистов в области спортивной науки и тренерской практики разработали модельные характеристики различных сторон подготовленности спринтеров с разным уровнем квалификации. Они дают объективные значения показателей техники, силовых и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и являются, по существу теми целями, которые необходимо достигать в тренировочном процессе, используя конкретные методические приемы.

Специалисты в области спортивной тренировки рекомендуют следовать определенной схеме круглогодичной подготовки, которая включает несколько ключевых этапов. Этот подход позволяет эффективно развивать физические качества спортсменов. Цикл начинается с аэробной беговой нагрузки, которая выполняется на втягивающем этапе подготовительного периода. Этот этап ва-

жен для создания базовой выносливости и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Следующий этап – базовые тренировки, где выполняется основной объем работы. Здесь внимание уделяется совершенствованию силовой и скоростно-силовой подготовленности спринтеров. На специально-подготовительном этапе тренировки становятся более целенаправленными. Здесь акцент смещается в сторону специфических для спринтера упражнениях, которые направлены на улучшения техники бега и развитие скорости и скоростной выносливости. Наконец в соревновательном периоде тренировки направлены на поддержание формы и подготовке к конкретным соревнованиям. На специально-подготовительном этапе и в соревновательном периоде специальная физическая подготовка осуществляется не в развивающем, а в поддерживающем режиме [3].

На специально-подготовительных этапах тренировки решается в основном задачи по развитию скоростной выносливости. Данный этап характеризуется выполнением основных объемов беговой работы анаэробно-гликолитической и частично анаэробно-алактатной направленности. На специально-подготовительном этапе осенне-зимнего цикла эти объемы могут колебаться от 2 до 6 км, а на таком же этапе весенне-летнего цикла от 4 до 8 км. Объем работы, направленный на развитие лактатной и алактатной выносливости на предсоревновательном и соревновательном этапах обычно уменьшается на 50–70 % [2].

Совершенствование скоростных возможностей бегунов на короткие дистанции проводится на протяжении всех периодов подготовки за исключением переходного. Однако объемы скоростных упражнений на различных этапах существенно изменяются. Наибольших величин (2–5 км) они достигают на специально-подготовительных этапах. На базовых этапах, где выполняется значительный объем силовых и скоростно-силовых упражнений, объем бега на коротких отрезках с максимальной и около максимальной скоростью значительно меньше и находится в пределах 0,5–1,5 км. Это связано с тем, что силовые упражнения часто оказывают отрицательное влияние на эффективность специальной беговой подготовки.

Объем скоростных упражнений в тренировке несколько возрастает на соревновательных этапах. Здесь он достигает 2–4 км, что связано с дальнейшим совершенствованием стартового разгона и максимальной скорости бега, а также участием спортсменов в соревнованиях.

В процессе совершенствования спортивного мастерства у атлетов возрастает потребность в разнообразии используемых методов и средств тренировки. В частности, для спринтеров наиболее популярными тренировочными средствами остаются различные беговые, прыжковые упражнения, а также работа с отягощениями. Достичь многообразия можно благодаря применению разных методов их выполнения, таких как равномерный, повторный, переменный, «до отказа», максимальных усилий и других. В последние годы в тренировки также активно внедряются инновационные и нестандартные средства, включая различные тренажеры, а также механическую и электрическую стимуляцию мышц [5].

На этапе спортивного совершенствования в тренировке легкоатлетов-спринтеров больше внимания следует уделять использованию сопряженного ме-

тогда, роль которого на начальных этапах была незначительной. Это позволяет повысить эффективность параллельного совершенствования физических качеств и технического мастерства. В подготовке спринтеров высокой квалификации метод сопряженного воздействия становится одним из основополагающих.

Бег на короткие дистанции подразумевает проявление от спортсмена одновременно нескольких физических способностей, таких как быстрота, сила, скоростная выносливость. Поэтому тщательно спланированный тренировочный процесс предполагает интеграцию нескольких программ имеющих различную направленность. Важно понимать, что взаимодействие этих программ может по-разному сказываться на адаптации организма к физическим нагрузкам, оказывая положительное, отрицательное или нейтральное влияние. Особенно стоит обращать внимание на отрицательную взаимосвязь, которая представляет собой серьезную проблему для спортсменов высокого уровня [1].

Если на начальных этапах подготовки спортсменов применение тренировочной программы, направленной на развитие того или иного качества, положительно сказывается на совершенствовании других, то с ростом спортивного мастерства этот положительный перенос начинает снижаться и в конце концов исчезает совсем. Следовательно, для дальнейшего развития необходимого качества требуется применять более эффективную методику тренировки. Однако такая тренировка начинает отрицательно сказываться на развитии других физических качеств, то есть между ними возникают антагонистические противоречия, ведущие к прекращению роста или даже к снижению спортивных результатов. Поэтому дальнейшее исследование этой проблемы является весьма важным и актуальным направлением в совершенствовании тренировочного процесса.

Таким образом, можно выделить следующие особенности построения учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования:

- направленность тренировочных занятий осуществляется с учетом узкой специализации легкоатлета-спринтера;
- значительно увеличиваются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок;
- широко используется принцип индивидуализации в процессе подготовки спортсменов;
- физическая подготовка характеризуется увеличением СФП и соответственно уменьшением ОФП;
- важнейшим условием рационального управления тренировочным процессом является осуществление контроля специальной подготовленности спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
2. Легкая атлетика : учебник для высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие ; под общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. – Минск : Высшая школа, 1986. – 312 с.
5. Михеев, А. А. Теория и методика вибрационной тренировки в спорте : биологическое и педагогическое обоснование дозированного вибротренинга / А. А. Михеев. – 2-е изд., доп. и перераб. – Минск : БГУФК, 2015. – 540 с.
6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 203 с.
7. Озолин, Э. С. Спринтерский бег : библиотека легкоатлета / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
8. Чикин, А. С. Физиология спорта : учеб. пособие / А. С. Чикин, А. С. Назаренко. – М. : СПОРТ, 2016. – 119 с.
9. 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.