
**ОСОБЕННОСТИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ
СПРИНТЕРОВ 15-17 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

Игорь Евгеньевич Анпилогов, аспирант,

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(СГАФКСиТ)*

Аннотация

В статье представлены результаты констатирующего эксперимента по исследованию особенностей проектирования основных средств подготовки у спринтеров 15-17 лет. Показана неэффективность современной методики подготовки юных спортсменов и несоответствие количественных характеристик основных средств подготовки программному материалу, рекомендованному для бегунов 15-17 лет.

Ключевые слова: проектирование, годичный цикл, юные спринтеры.

**DISTINCTIONS OF DESIGN OF MAIN TRAINING MEANS FOR PREPARATION
OF SPRINTERS AGED 15-17 DURING ANNUAL CYCLE.**

Igor Evgenyevich Anpilogov, the post-graduate student,

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism

Annotation

The article presents the results of stating experiment on research the distinctions of designing the main ways of training for sprinters aged 15-17 years. The inefficiency of modern methods of training of young athletes and contradiction of quantitative characteristics of the main preparation means to program materials, recommended for runners of 15-17 years old have been revealed.

Key words: design, annual cycle, young sprinters.

Необходимость объективного изучения проектирования основных средств тренировочного процесса спринтеров на современном этапе продиктована слабым выступлением отечественных мужчин спринтеров на международных соревнованиях, на фоне стремительного роста спортивных результатов в беге на короткие дистанции. Результаты проведенных исследований показали необходимость разработки и реализации новых технологий планирования тренировочного процесса спринтеров [1,2,3]. Однако в спринтерском беге развитие специальной психомоторики детерминировано возрастным аспектом и соответственно большое значение приобретает правильность методики тренировки в более раннем возрасте [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Интегральным показателем эффективности той или иной методики тренировки спортсменов является спортивный результат, показанный на главных стартах сезона. Исходя из этого, проанализированы результаты выступления у 300 спортсменов 1990-

1992 годов рождения выступавших в период с 2007 по 2010 года на Всероссийских соревнованиях и Первенствах страны.

Фактический материал позволил выявить две негативные тенденции:

Первая – из 35-40% юных спринтеров в возрасте 15-17 лет имеющих уровень КМС только 8-10% подтверждали этот норматив. Вторая тенденция – количество юношей, которые перешли в юниоры и имеющих результат на уровне КМС, составляет в среднем всего 6-7%.

Можно полагать, что одной из причин, слабой преемственности спортивных результатов при переходе в более старшую возрастную категорию являются существенные недостатки в построении тренировочного процесса спринтеров 15-17 лет.

Проведенный анализ рекомендуемой направленности, объемов и характера распределения основных средств в годичном цикле заложенных в общепринятую программу для ДЮСШОР [5] позволил установить параметры нагрузок, средств и методов используемых при построении годичного цикла тренировки. Анализ изменений динамики основных средств подготовки юных бегунов в годичном цикле свидетельствует о волнообразном распределении нагрузок во всех возрастных диапазонах. Вместе с тем, организация годичного цикла юношей 15-17 лет имеет ряд особенностей. В частности, установлено, что при организации годичного цикла спринтеров в возрасте 15 лет основной объем средства силовой подготовки осуществляется с октября по декабрь (Рис.1).

Можно полагать, что данное распределение средств силовой направленности не способствует качественной подготовке спринтеров. Специалисты отмечают, что время реализации тренировочного эффекта равно по продолжительности времени развития этого качества, после чего необходим новый объем нагрузки по уровню превышающий ее начальную величину [1].

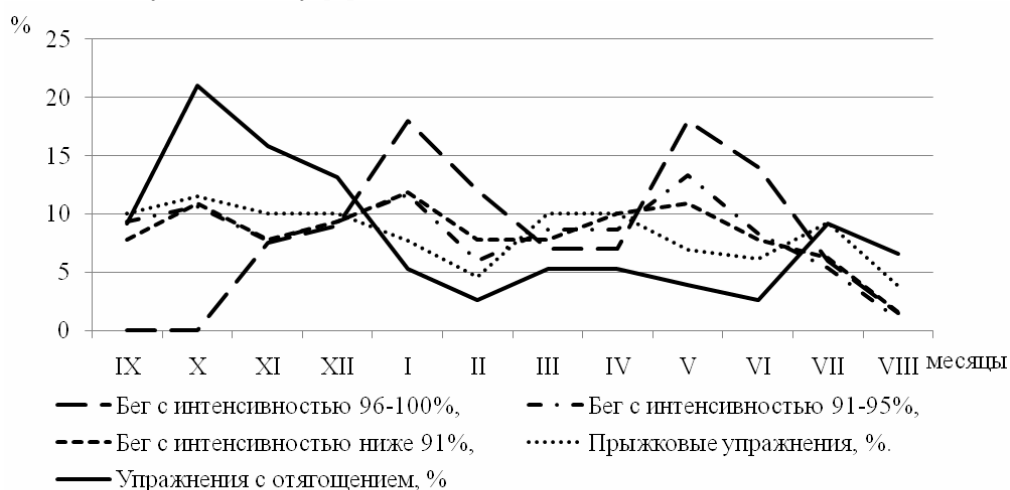


Рис. 1 Динамика распределения основных средств подготовки в годичном цикле у спринтеров 15 лет по данным анализа учебно-тренировочных программ ДЮСШ, СДЮСШОР.

Анализ распределения основных средств подготовки бегунов 16-17 лет позволил выявить три этапа, на которых зафиксирован наибольший акцентированный объем средств скоростно-силового характера (Рис. 2).

Анализ количественных параметров годовых объемов основных средств подготовки и их распределения в годичном цикле у юных бегунов III – II спортивных разрядов свидетельствует, что спринтеры 15-17 лет, выполняют объемы тренировочной нагрузки близкие к объемам спринтеров высокой квалификации (табл.).

Наибольшие различия установлены в выполнении бега на отрезках свыше 300 метров с интенсивностью 80% и менее – 12,8% и бега на отрезках до 80 метров с интенсивностью 95-100%, где этот показатель составил 78,3% от годовой нагрузки спринтеров высокой квалификации ($p < 0,05$). В других средствах подготовки сприн-

теры 15-17 лет выполняют, в среднем 85%, от годового объема спринтеров высокой квалификации. Данные объемы средств значительно превосходят рекомендуемые программой для спринтеров 15-17 лет и не оставляют возможности для реализации принципа неуклонного и постепенного возрастания тренировочных воздействий [5].

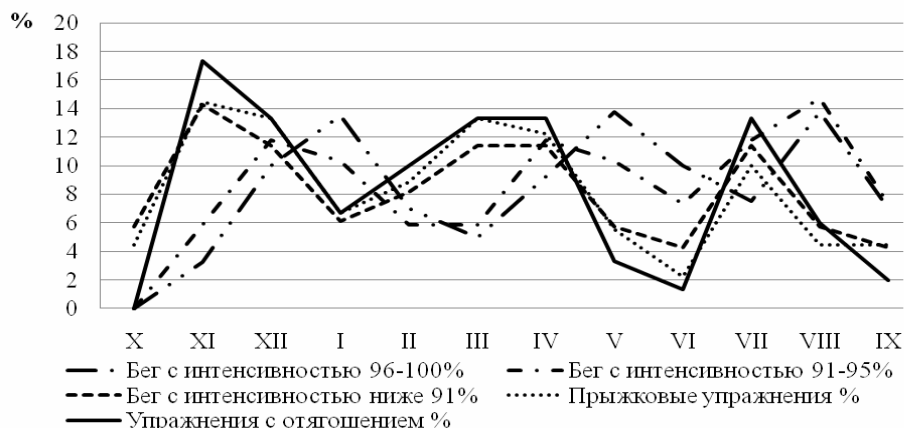


Рис.2 Динамика распределения основных средств подготовки в годичном цикле у спринтеров 16-17 лет по данным анализа учебно-тренировочных программ ДЮСШ, СДЮСШОР.

Таблица

Соотношение объемов основных средств подготовки у спринтеров различной квалификации

Основные средства подготовки	Спринтеры МС – МСМК $(\bar{X}) \pm \sigma$	Спринтеры 15-17 лет $(\bar{X}) \pm \sigma$	% от объема бегунов МС - МСМК
Бег до 80 м с интенсивностью 96-100% км;	30,79±6,7	24,13±15,6	78,3
Бег 100 - 300 м (91-100%) км;	27,77±8,3	24,18±8,3	87,1
Бег 100 - 300 м (80-90%) км;	50,3±18,5	42,47±21,1	84,4
Бег свыше 300 м (80% и ниже) км;	129,92±35,6	16,67±8,9	12,8
Прыжковые упражнения, кол-во раз	18210,7±2341,1	15523,5±7372,2	85,2
Упражнения с отягощением, т.	230,47±57,5	201,9±83,0	87,6

Необходимость в выполнении таких завышенных объемов можно объяснить хаотичным распределением основных средств подготовки, на различных этапах годичного цикла (Рис 3).

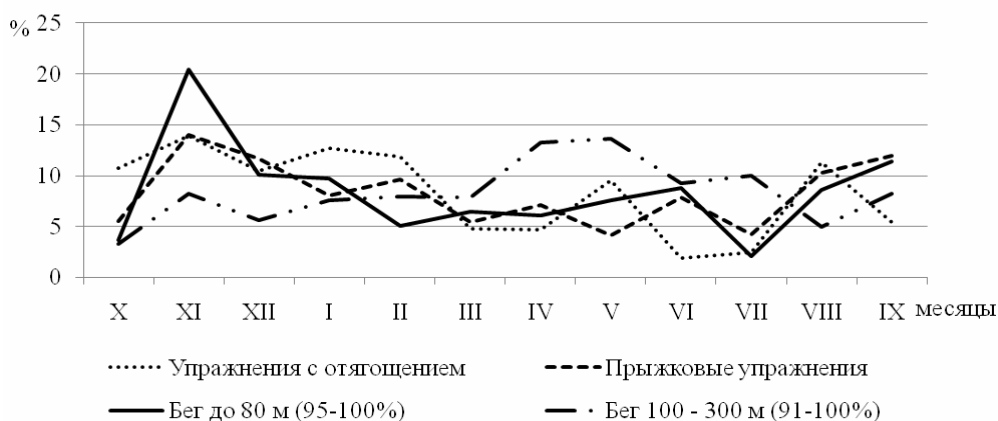


Рис. 3 Динамика распределения средств скоростно-силовой направленности в годичном цикле у спринтеров 15-17 лет

В результате такой схемы построения макроцикла нарушена последователь-

ность применения средств различной преимущественной направленности и средства, реализация которых должна быть намечена на соревновательные периоды, достигают своего максимального значения в подготовительных периодах: бег до 80 м с интенсивностью 96-100% в декабре (20,44%), бег 100-300 м с интенсивностью 91-100% в мае (13,65%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Минимальные различия в обще годовых объемах основных средств подготовки между спринтерами высокого класса и юношами 15-17 лет имеющих III – II разряд, а также одновременное выполнение больших объемов алактатной-анаэробной (бег до 80 метров с интенсивностью 96-100%) и гликолитической анаэробной (бег свыше 100 м с интенсивностью 91-100%) нагрузок на специальных подготовительных этапах вызванных хаотичным их распределением позволяют заключить, что у бегунов на короткие дистанции в данном возрасте нет объективной системы организации тренировочной нагрузки, а также эффективных методических принципов ее распределения, которые способствовали бы постепенному раскрытию потенциала спортсмена без форсирования объемов и интенсивности нагрузки. Исследование вопросов организации тренировочного процесса спринтеров различной квалификации, позволит наметить пути рационализации тренировочного процесса и исключить чрезмерную интенсификацию, приводящую к преждевременному выполнению спортсменами нормативов КМС и МС, с последующим затем снижением результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 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 В.П. – Волгоград, 2001. – 50 с.
4. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М. : Терра – Спорт, 2000. – 128 с.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2003. – 116 с.

Контактная информация: professor.sport@gmail.com