

УДК 796.42

**ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
ТРЕНИРОВКИ У СПРИНТЕРОВ 15-17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*Игорь Евгеньевич Анпилогов, аспирант,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(СГАФКСиТ)*

Аннотация

В статье представлены результаты экспериментальной оценки альтернативной методики организации годового цикла тренировки спринтеров 15-17 лет.

Ключевые слова: инновационная методика, годичный цикл, юные спринтеры, этап углубленной специализации.

**INNOVATIVE METHODOLOGY OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE
ELABORATION FOR THE SPRINTERS AGED 15-17 YEARS OLD AT THE
STAGE OF PROFOUND SPECIALIZATION**

*Igor Evgenyevich Anpilogov, the post-graduate student,
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism*

Annotation

The article presents the results of an experimental evaluation of alternative methodology for the organization of an annual cycle of training among sprinters aged 15-17 years old are.

Keywords: innovative methodology, year cycle, young sprinters, stage of profound specialization.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально оценить методику построения годового цикла подготовки спринтеров 15-17 лет, на основе применения однонаправленных тренирующих воздействий.

Вопросы эффективности методики организации тренировочного процесса спринтеров являются одними из наиболее важных аспектов современной подготовки спортсменов [1,3,4].

Анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований по вопросам построения макроцикла у спринтеров различной квалификации позволили выявить диаметрально различные подходы к построению годового цикла у спринтеров высокого класса (КМС-МСМК) и юношей 15-17 лет II-III спортивного разряда [2].

Так, спортсмены уровня КМС-МСМК используют метод концентрации нагрузок одной преимущественной направленности, и на специально-подготовительных этапах тренировка строится по принципу сопряжено-последовательного применения средств подготовки.

У спринтеров младших разрядов годичный цикл характеризуется выполнением хаотично расположенных и логически не взаимосвязанных средств специальной подготовки. Этот факт, возможно, связан с недостаточностью разработки системы тренировки спринтеров на данном этапе многолетней подготовки. Были получены объективные данные о динамике спортивного результата в беге на 60 м, как интегрального показателя эффективности применяемой методики при подготовке к зимнему соревновательному сезону. Так, спринтеры 15-17 лет, в ноябре, показали результаты равные 7,38с. (n=15), однако в декабре результат снизился на 2,1% и составил в среднем 7,54с (p<0,05). В зимнем соревновательном сезоне (январь) средний результат составил 7,62с (p<0,05), что объективно показывает существенное снижение спортивного результата на 3,2% к исходному показателю.

МЕТОДИКА

Построение тренировки юношей-спринтеров предусматривало разработку

принципиальной (качественной) модификации специальной подготовки в годичном цикле и конкретной (количественной) программы построения макроцикла для спринтеров III – II спортивных разрядов.

Анализ тренировочного процесса спортсменов высокого класса и рекомендаций специалистов о допустимых величинах нагрузки для спринтеров 15-17 лет на этапе углубленной специализации [5] была разработана должная динамика показателей взрывной силы мышц разгибателей бедра и скоростно-силовой подготовленности юношей спринтеров оцениваемой результатом в прыжках на одной ноге 20 м (Рисунок). Данное упражнение наиболее полно характеризует специфическое для спринтерского бега проявление реактивности нервно-мышечного аппарата спортсменов и служит ориентиром для контроля и коррекции тренировочного процесса.

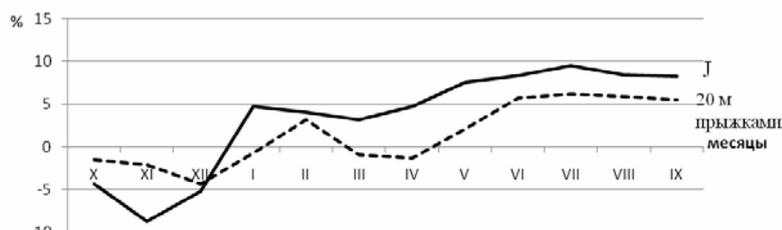


Рис. Должная динамика взрывной (J) силы мышц разгибателей бедра и результатов прыжков на 20 м у спринтеров 15-17 лет

Разработанная программа основана на двухцикловой периодизации годичного цикла и предполагает наличие двух этапов специальной (базовой) подготовки, содержание и объем средств которых, ориентирован на достижение запланированного уровня подготовленности к началу каждого соревновательного периода. В первом подготовительном периоде такой этап приходится на ноябрь-декабрь, а во втором – март-апрель.

Распределение тренировочной нагрузки, конкретизированной в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов важно соблюдать в мезоциклах направленных на решение задачи создания технических и функциональных предпосылок, необходимых для комплексного развития различных сторон подготовленности и достижение планируемого спортивного результата. В частности в восстановительных и втягивающих микроциклах использовались имитационные и специальные упражнения технического характера, выполняемые в 1/2 силы и в облегченных условиях. В базовых микроциклах нагрузка была комплексной и предусматривала преимущественное решение задач скоростно-силовой и скоростной направленности.

Для снижения отрицательных воздействий от применения однонаправленных тренировочных нагрузок и для соблюдения комплексности в развитии ведущих физических качеств период воздействия средств одной преимущественной направленности в осенне-зимнем подготовительном периоде был сокращен с 12 недель до 8, а в весенне-летнем – с 11 до 7 недель.

В течение 4 недель после специально-подготовительного периода использовались средства «техничко-восстановительного блока». Его цель – плавный переход от средств силовой и скоростно-силовой направленности к средствам скоростной подготовки. В данном блоке использовались средства технического характера чередующиеся со средствами беговой направленности, применяемыми в аэробном и смешанном режиме энергообеспечения (Табл. 1).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам педагогического эксперимента установлено, что у спортсменов произошли изменения во всех контрольно-педагогических тестах (Табл.2).

Наиболее высокие сдвиги выявлены у юношей экспериментальной группы. Эти данные дают возможность полагать, что у спринтеров 15-17 лет возможно увеличение

специальной подготовленности без форсирования тренировочного процесса, а высокий прирост результатов в тестах характеризующих уровень специальной силовой подготовленности, в среднем на 22,3%, убедительно говорит о наличии чувствительных периодов в развитии специальных силовых способностей в этом возрасте у юношей.

Это свидетельствует о том, что методика построения тренировочного процесса, применяемая в экспериментальной группе, приносит существенное преимущество в росте уровня специальной подготовленности по сравнению с традиционной методикой тренировки.

Таблица 1

Схема применения средств технико-восстановительного блока для спринтеров 15-17 лет

Недели	Комплекс упр. с блоками		Комплекс упр. с эластичным жгутом		Интенсивность бега на отрезках 250-300 м, %
	Кол-во тренировок	Нагрузка	Кол-во тренировок	Нагрузка	
1	6	1(40% / 15)	—	—	65%
2	5	2(35% / 15)	—	—	70%
3			4	2x20	75%
4			3	3x20	80-85%

Таблица 2

Прирост показателей в контрольно-педагогических тестах за время формирующего эксперимента

Контрольно-педагогические тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Относит. прирост, %	Достовер. различий, p	Относит. прирост, %	Достовер. различий, p
Прыжок в длину с места, см	1,6	>0,05	6,4	<0,05
Тройной прыжок с места, см	3,8	<0,05	6,8	<0,05
Прыжки с ноги на ногу на дистанцию 30 м, усл. ед.	2,7	>0,05	6,6	<0,05
Бег 20 м с ходу, с	4,3	>0,05	8,2	<0,05
Бег 20 м с н/ст	10,9	<0,05	8,2	<0,05
Максимальная сила мышц разгибателей бедра, кг	12,5	<0,05	20,3	<0,01
Проявление силы мышц-разгибателей бедра за 0,1 с, кг	10,8	<0,05	25,5	<0,01
Прыжок на правой ноге 20 м, с	0,5	>0,05	10,6	<0,01
Прыжок на левой ноге 20 м, с	0,5	>0,05	10,1	<0,01
J-градиент мышц разгибателей бедра, кг/с	9,6	<0,05	21,0	<0,01
Спортивный результат (100 м), с	1,9	>0,05	7,2	<0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Используемая в педагогическом эксперименте методика тренировки спринтеров 15-17 лет дала возможность спортсменам, участвующим в исследовании, улучшить свои результаты в среднем на 7,2% (0,9 с) по сравнению с предыдущим годом (p<0,05).

Таким образом, можно полагать, что инновационная методика построения годичного цикла тренировки у спринтеров 15-17 лет позволяет без повышения объемов основных средств улучшить спортивные результаты на этапе углубленной специализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. Платонов, В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течении года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации / В.Н. Платонов // Теория и практика физической культуры – 2009. – № 9. – С. 18-34.

4. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета : современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М. : Терра – Спорт, 2000. – 128 с.

5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

Контактная информация: professor.sport@gmail.com

УДК 316.62

КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ДЕЛИНКВЕНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

*Василий Георгиевич Белов, доктор медицинских наук, профессор,
Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы*

Аннотация

С системных позиций рассматриваются основные направления работы по психолого-акмеологическому сопровождению несовершеннолетних правонарушителей в процессе их учебно-трудовой деятельности. Описываются основные коррекционно-профилактические и реабилитационные мероприятия, реализуемые в рамках концепции психолого-акмеологического сопровождения «трудных» подростков.

Ключевые слова: девиантное и делинквентное поведение подростков, правонарушение, психолого-акмеологическое сопровождение.

CONCEPT OF THE PSYCHOLOGICAL - ACMEOLOGIC SUPPORT OF THE ADOLESCENTS WITH DELINQUENT BEHAVIOR

*Vasily Georgiyevitch Belov, the doctor of medical science, professor,
Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

Annotation

The main aspects of the work directed to psychological acmeologic support of the juvenile offenders during their learn-and-work activity are considered on the basis of systematic approach. The article describes the main corrective, preventive and rehabilitation activities undertaken within the concept of psycho-acmeologic support of the problem teenagers.

Keywords: deviant and delinquent behavior of adolescents, offense, psychological acmeologic support.

ВВЕДЕНИЕ

Подростковая преступность связана как с социальными проблемами, так и с проблемами формирования личности, носящими глубоко индивидуальный характер. В связи с этим поиск новых субъект-субъектных ориентированных психолого-акмеологических технологий, нацеленных на развитие подростком привычки к систематической работе над собой, рефлексивного отношения к собственной личности, формирование предпосылок самоактуализации, является сегодня перспективным направлением системы психолого-акмеологического образования, которое должно выступать пространством развития подростка с делинквентным поведением.

В связи с этим деятельность психолога по психолого-акмеологическому сопровождению подростков с делинквентным поведением на базе специализированного предприятия позволяет более основательно вникнуть в жизнь подростка, уточнить глубину изменения у него психических свойств, состояний и процессов, максимально содействовать развитию компенсаторно-приспособительных механизмов психики личности подростков с различными отклонениями, обосновывать индивидуально-