

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

В.В. Беляева, Е.К. Андреева

Пензенский государственный университет,
verab2110@yandex.ru, Lenusikandr@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в годичном цикле подготовки, представлен вариант недельного цикла тренировки легкоатлетов – спринтеров в осенне-зимнем периоде.

Ключевые слова: спринтеры, тренировочные нагрузки, годичный цикл, макроцикл.

Легкая атлетика многие годы выступает как средство формирования здорового образа жизни и как вид спорта, направленный на реализацию максимальных возможностей человека. Рост спортивных результатов в лёгкой атлетике и, в частности, спринтерском беге, во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки. В исследованиях последних лет одним из рациональных способов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах [1].

В соответствии со сложившейся периодизацией годичного цикла, в подготовке спринтеров выделяются два полугодичных макроцикла: осенне-зимний и весенне-летний.

Осенне-зимний макроцикл включает в себя осенне-зимний подготовительный период (с октября по март), который условно делится на осенний подготовительный (октябрь – декабрь) и специально подготовительный (декабрь – февраль) этапы, и соревновательный период (февраль – март).

Весенне-летний макроцикл включает в себя весенне-летний подготовительный период (март – июнь), который условно делится на весенний подготовительный (март – апрель) и летний подготовительный (апрель – июнь) этапы, соревновательный период (июнь – август), включающий в свою очередь, этапы подводящих (первая половина июня – первая половина июля) и основных соревнований (первая половина июля – середина августа).

В соответствии с современными требованиями тренировка во всех периодах годового цикла носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов. Однако, поскольку на каждом этапе годового цикла в тренировке внимание акцентируется на решении определенных задач подготовки, характерной чертой динамики нагрузок квалифицированных спринтеров является неравномерное распределение частных объемов основных тренировочных средств по этапам [2].

Многочисленные исследования показывают, что распределения объемов тренировочной нагрузки по месячным циклам у бегунов на короткие дистанции выглядят таким образом:

1. Беговая нагрузка алактатно-анаэробной направленности (бег до 80 м со скоростью 100-96%).
2. Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности (бег на отрезках 100-300 м со скоростью 100-91%).
3. Беговая нагрузка анаэробно-аэробной направленности (бег на 100-300 м со скоростью 90-81%).
4. Беговая нагрузка аэробной направленности (бег свыше 300 м со скоростью менее 80 %).
5. Прыжковые упражнения (скоростно-силовая направленность) используются в значительных объемах на обще-подготовительных и специально-подготовительных этапах.
6. Упражнения с отягощением используют в первом полугодичном цикле.

В подготовке бегунов на короткие дистанции высокой квалификации наблюдается концентрация определенных нагрузок на различных мезоциклах круглогодичной тренировки. Это обстоятельство позволяет подразделить тренировочные нагрузки на группы и программы в соответствии с характером их воздействия на организм, биоэнергетикой во время выполнения упражнения, педагогическим эффектом выполнения упражнений. Для спринтеров высокой квалификации основными тренировочными программами являются:

1-я программа – упражнения аэробной направленности.

Кроссовый бег до 30 минут.

Бег на отрезках свыше 400 м со скоростью ниже 80 % (ЧСС – 120-130 уд/мин).

Используется:

- на обще-подготовительном этапе – 1-2 раза в неделю;
- на специально-подготовительном этапе – 1 раз в неделю;
- в соревновательном периоде – 1 раз в неделю (до 15 мин или как средство восстановления после соревнований).

2-я программа – упражнения аэробно-анаэробной направленности.

Бег 100-300 м со скоростью 90-81%.

Используется:

- на обще-подготовительном этапе – до 3-4 раз в неделю;
- на специально-подготовительном этапе – 2-3 раза в неделю;
- в соревновательном периоде – 1-2 раза в неделю.

3-я программа – упражнения анаэробно-гликолитической направленности.

Бег 100-300 м со скоростью 100-91 %.

Используется:

- на обще-подготовительном этапе – 1-2 раза в неделю;
- на специально-подготовительном этапе – до 2 раз в неделю;
- в соревновательном периоде – 1 раз в неделю.

4-я программа – упражнения алактатно-анаэробной направленности. Бег до 80 м со скоростью 100-96%.

Используется:

- на общеподготовительном этапе – 1-2 раза в неделю;
- на специально-подготовительном этапе – 2-3 раза в неделю;
- в соревновательном периоде – 2-3 раза в неделю (с учётом участия в соревнованиях).

5-я программа: ССП – упражнения скоростно-силовой подготовки (прыжковые упражнения и упражнения с отягощением).

Используется:

- на общеподготовительном этапе – по 2 раза в неделю;
- на специально-подготовительном этапе – 2-3 раза в неделю;

– в соревновательном периоде – 1-2 раза в неделю.

Недельный цикл тренировки легкоатлетов – спринтеров в осенне-зимнем периоде на специально-подготовительном этапе

Тренировочные занятия направлены, в основном, на скоростно-силовую подготовку. В беговой работе скорости пробегания отрезков постепенно повышаются.

Понедельник. Разминка: бег 2 км, общеразвивающие упражнения 10-15 мин. Специальные беговые упражнения 2 серии х 50 м. Ускорения 5 х 80 м. Переменный бег: 10 х 100 м через 100 м легкого бега. Заключительный легкий бег – два круга.

Вторник. Разминка: бег 2 км, общеразвивающие упражнения 10-15 мин. Специальные беговые упражнения 2 серии х 50 м. Ускорения 5 х 80 м. Низкие старты с одной руки – свободно, расслабленно, впольсилы или в 3/4 силы 5-6 повторений. Стартовые ускорения с колодок 6-8 повторений. Повторный бег 6 х 120 м со скоростью 80-90%. Упражнения на гимнастической стенке для развития мышц брюшного пресса – сгибание ног на себя и разгибание их в висе 3 х 10. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра (выполняемые с партнером или с сопротивлением в виде резинового жгута): а) лечь на спину, партнер упирается руками в стопы – сгибание и разгибание ног в коленях (партнер оказывает сопротивление); б) привязать к каждой ноге (возле стопы) резиновый жгут и стать в упор возле гимнастической стенки – осуществить тягу бедром (с сопротивлением жгута) – 2 серии на каждую ногу, до отказа в каждом из упражнений. Отжимание в упоре на гимнастических брусьях – 2 раза до отказа. Прыжки из глубокого приседа на одной ноге с продвижением вперед – 10 прыжков на каждой ноге. Прыжки «лягушка» – 3х10 м в быстром темпе. Упражнения на гибкость, расслабление – 15 мин.

Среда. Разминка: бег 2 км, общеразвивающие упражнения 10-15 мин. Специальные беговые упражнения 2 серии х 50 м. Ускорения 5 х 80 м. Специальные упражнения спринтера с отягощенным поясом (масса до 4,5 кг).

Повторный бег: 2х100 м с отягощенным поясом (20 м быстро + 30 м накатом + 20 м быстро + 30 м легко); 150 м (50 м легко + 50 м быстро + 50 м легко); 250 м (100 м легко + 50 м быстро + 50 м легко + 50 м быстро); 2 х 120 м с отягощенным поясом (30 м легко + 30 м быстро + 30 м легко + 30 м быстро). Упражнения на гибкость, расслабление – 15 мин.

Четверг. Кросс продолжительностью 30-40 мин. Упражнения со штангой (описанные ранее) для развития всех мышечных групп.

Пятница. Разминка: бег 2 км, общеразвивающие упражнения 10-15 мин. Специальные беговые упражнения 2 серии х 50 м. Ускорения 5 х 80 м. Выполнение бега с низкого старта, с поворота. Бег по кругу диаметром 20-30 м в $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости. Выбегание с виража 3-4-й дорожки на прямую в $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу. Вбегание с прямой в вираж на 3-4 дорожку в $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу. Повторный бег по виражу на 1-2-й дорожке в полную силу. Повторный бег 6х120 м. Упражнения на гибкость, расслабление – 15 мин.

Суббота. Разминка: бег 2 км, общеразвивающие упражнения 10-15 мин.

Тренировочное занятие включает выполнение упражнений со штангой.

1. Быстрые толчки штанги, слегка сгибая при этом ноги, – 2-3 подхода по 10 толчков. Между подходами - пауза для отдыха продолжительностью в одну минуту (заполняемая ходьбой, расслаблением всех мышц и двумя-тремя дыхательными упражнениями).

2. Тяга штанги рывковая – 4-5 подходов по 4-5 тяг.

3. Толчок штанги – 5-6 подходов по 2 толчка с весом 70-80% максимально посильного.

4. Тяга штанги рывковая – 3 подхода по 3 тяги с легким весом, выполняется быстро.

5. Рывок штанги с колен – 4-5 подходов по 2 рывка.

6. Жим штанги лежа – 7-8 подходов по 2 жима.

7. Приседания со штангой (с остановкой на 2-3 сек в критической точке, которая наступает, когда угол между бедром и голенью составляет примерно 90°) – 4-5 подходов по 4-5 приседаний.

Воскресенье. Выходной.

Таким образом, для эффективного построения тренировочного макроцикла следует учитывать воздействие на спортсмена различных по величине и направленности нагрузок, динамику и продолжительность процессов восстановления после них. Не менее важным являются сведения о кумулятивном эффекте различных нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после значительных физических напряжений.

Список использованных источников

1. Аракелян Е.Е. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции / Е.Е. Аракелян, А.В. Левченко, В.Д. Ерощев // Лекция для ст-тов, слушат. ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 32 с
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318с.