

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА У СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Т.А. Кузьмич, М.П. Арашкевич, студенты
Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет

Актуальность. Среди различных видов легкоатлетического бега одним из сложных по технике является бег на короткие дистанции. Готовность к решению сложной двигательной задачи начинается с принятия положения низкий старт. В зависимости от соотношения роста-весовых особенностей организма и длины конечностей меняется техника низкого старта, первые шаги после старта [3, 41 с.].

В процессе учебно-тренировочной работы легкоатлетов-спринтеров происходит изменение количественных параметров физической нагрузки, которая отражает объем и интенсивность, так как рост спортивного мастерства требует широкого варьирования этих параметров.

Планирование тренировочной работы зависит от биометрических показателей, отражающих функциональные и морфо-функциональные свойства систем организма спортсмена.

При наличии научных работ по теме исследований есть ряд противоречий, которые проявляются в виде объективных показателей воздействия нагрузки функциональные системы организма легкоатлетов-спринтеров.

В свете сложившейся ситуации особую актуальность приобретает проблема совершенствования планирования тренировки легкоатлетов-спринтеров.

Цель. Систематизировать научный материал, отражающий особенности планирования тренировки легкоатлетов-спринтеров в условиях деятельности вуза.

Материалы и методы. Анализ научной и специальной литературы. Анкетирование. Педагогическое наблюдение. Педагогическое тестирование. Метод математической статистики. Исследования проводилось, в рамках учебного процесса ПолесГУ (СПС по легкой атлетике).

Результаты исследований и их обсуждение. Легкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания [1, 62 с.].

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно [1].

Анализ научно методической литературы показал, что в основной части занятия, тренеры используют лишь повторный метод тренировок – упражнения выполняются повторно после минутного отдыха, причем степень нагрузки не регулируется, а определяется лишь внешним видом и самочувствием спортсмена.

Так же тренеры несвоевременно используют мероприятия направленные на восстановление спортсмена

Достижения спортивных результатов легкоатлетов-спринтеров зависит как от физической так, и от технической, психологической подготовки спортсмена на разных этапах тренировочного цикла.

Тренировочная программа для легкоатлетов-спринтеров должна составляться с учетом индивидуальных особенностей организма [2].

Оценивая техническую подготовленность бегунов-спринтеров, мы получили результаты, представленные в таблице 1.

Определяя уровень физической подготовленности спортсменов-легкоатлетов, мы получили показатели, представленные в таблице 2.

Таблица 1. – Показателей физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров констатирующего эксперимента.

Группа	Показатели физической подготовленности (M ± m)			
	Бег 10 м, с	Бег 20 м, с	Бег 100 м, с	Прыжок в длину с места, см
Экспериментальная	1,88±0,1	3,41±0,1	11,8±0,1	228±1
Контрольная	2,1±0,1	3,78±3,1	12,1±0,1	221±1
Достоверность различий	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

Проанализировав полученные данные, выявлено, что средний показатель пробегания отрезка 10 м. с колодок у испытуемых экспериментальной группы составляет 1,88 секунды, у испытуемых контрольной группы – 2,1 секунды. Эти результаты, соответствуют уровню «выше среднего». Достоверность различий показателей К и Э групп отсутствует (P>0,05).



Рисунок – Результаты пробегания отрезка 10 м Э группы до эксперимента

Средний показатель пробегания отрезка 20 м. с колодок у испытуемых экспериментальной группы составляет 3,41 секунды, у испытуемых контрольной группы – 3,78 секунды. Достоверность различий в показателях К и Э групп отсутствует (P>0,05).

Так же стоит отметить, что 50% исследуемых Э группы при пробегании отрезка 20 м. показали результат ниже 3,5 секунд, что соответствует уровню «выше среднего».

Проведя курс тренировок на развитие физических качеств у спортсменов мы сделали контрольный замер.

При сравнении различных сторон физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп выявлены следующие достоверные изменения: таблица 2.

Проанализировав полученные данные, было выявлено, что 80% испытуемых экспериментальной группы на отрезке 10 м выбежали из 2 секунд, что является хорошим результатом, так же 30% показали результат 1,5, что является отличным показателем.

Основными задачами, стоящими в подготовке спортсмена-спринтера, являются:

1. Формирование установки на здоровый образ жизни.
2. Повышение уровня физической подготовки.
3. Рост спортивных результатов.

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров.

Группа	Период обследования	Показатели физической подготовленности (М ± m)			
		Бег 10 м	Бег 20 м	Прыжок в длину с места	Бег 100м
Э	До эксперимента	1,88±0,1	3,41±0,1	228±0,1	11,8±0,1
	После эксперимента	1,77±0,08	3,11±0,1	244±0,07	11,6±0,1
Достоверность различий		P<0,05	P<0,01	P<0,05	P<0,05
К	До эксперимента	2,1±0,1	3,78±3,1	221±0,1	12,1±0,1
	После эксперимента	1,98±0,08	3,58±2,6	228±0,89	11,9±0,1
Достоверность различий		P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05
Достоверность различий К-Э после эксперимента		P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05

В процессе тренировки спринтеров выделяют два цикла: весенне-летний, осенне-зимний, которые состоят из мезоциклов. Мезоциклы длятся от 5 до 30 недель, в процессе чего решаются разные задачи подготовки.

В первом мезоцикле (12 недель) ставятся задачи на повышение возможностей физической подготовки, развитие выносливости занимающегося.

Во втором мезоцикле (10 недель) тренировки направлены на развитие специальной выносливости.

Третий мезоцикл (10 недель) направлен на изучение и совершенствование технической подготовки спринтера.

Четвертый мезоцикл (5 недель) соревновательная подготовка. Достижение запланированных результатов, проверка возможностей посредством соревнований.

Так же основными компонентами тренировочного процесса являются:

1. Условия для тренировок.
2. Средства и методы тренировок.
3. Средства контроля (тесты и соревнования).

Использование специальных упражнений повышает двигательную активность, скоростные, выносливость и другие способности [3, 48 с; 5, С.14-16].

Выводы. Главной задачей тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров является реализация физического и технического потенциалов в эффективную, хорошо отлаженную систему движений для достижения максимальных скоростных возможностей.

Определено, что средний показатель пробегания отрезка 10 м. с колодок у испытуемых экспериментальной группы составляет 1,88 секунды, у испытуемых контрольной группы – 2,1 секунды. Эти результаты, соответствуют уровню «выше среднего». Средний показатель пробегания отрезка 20 м. с колодок у испытуемых экспериментальной группы составляет 3,41 секунды, у испытуемых контрольной группы – 3,78 секунды.

Список использованных источников

1. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие / ИВ.И. Никифоров -. Самара : ФГБОУ ВО ПГУТИ, 2016. – С. 62.
2. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. М.: Человек, 2010. – С. 176.
3. Юшкевич, Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: автореф. дис. . д-ра пед. наук / Тадеуш Петрович Юшкевич. М.: ГЦОЛИФК, 1991.-48 с.

4. Юшко, Б.Н. Индивидуализация тренировочных нагрузок в зависимости от состояния легкоатлетов спринтеров в годичном цикле / Б.Н. Юшко, И.П. Вилков // Научно - спортивный вестник. – 1987. – №6. – С. 14-16.