

МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Д.Е. Врублевский, Л.Г. Врублевская

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Россия, Den421@yandex.ru

Тенденция развития современной легкой атлетики характеризуется ростом спортивных достижений, значительным увеличением количества соревнований и очень высокой плотностью результатов ведущих спортсменов. Благодаря этому увеличилась напряженность спортивной деятельности, что, в свою очередь, приводит к ускорению смены поколений спортсменов международного класса.

Для сохранения уровня высоких спортивных результатов необходимо большее внимание уделять подготовке резервов. Непрерывная подготовка полноценных резервов обеспечивается только правильной и эффективной системой многолетней тренировки в каждом виде легкой атлетики.

Многолетний тренировочный процесс представляет собой подвижную во времени, развивающуюся систему, где на последовательных, но различных этапах воспитания спортсмена решаются присущие только данному этапу специфические задачи. Тренировочный процесс предусматривает как преимущественное развитие отдельных сторон подготовки, так и их комплексное решение на определенных этапах. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки. Окончательным выражением рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат.

Многолетняя подготовка в скоростно-силовых видах легкой атлетики является единым процессом, состоит из этапов: предварительной подготовки (9-11 лет), начальной специализации (12-13 лет), углубленной тренировки (14-17 лет), спортивного совершенствования (18-21 год), спортивного мастерства (22-26 лет).

Прослежена динамика спортивных результатов в скоростно-силовых видах (спринт, прыжки) легкой атлетики. В беговых видах прирост результатов лучших легкоатлетов в возрастных диапазонах составил в среднем: 13-15 лет – 5-6 %, в 16-19 лет – 2-3 % и 20-21 год – 0,5-1,0 %. В прыжковых видах: в 13-15 лет – 12-15 %, 16-18 лет – 5-6 %, 19-21 год – 2-3%.

Рост спортивных достижений обеспечивается определенным уровнем физической и технической подготовленности. Этот уровень на этапах предварительной подготовки и начальной специализации достигается за счет всестороннего физического развития, при помощи привлечения широкого круга средств легкой атлетики и других видов спорта.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования уменьшается удельный вес ОФП и, соответственно, увеличивается вес объема СФП, а также все большее значение приобретает уровень, так называемых, «сопутствующих» видов, т.е. видов легкой атлетики, без которых

невозможно достижение в основном соревновательном упражнении. (Для беговых видов – это бег на 60, 100, 200, 300, 400 метров; для прыжковых дисциплин – это результаты в спринте и в других видах прыжков). При достижении уровня III и II разрядов в основном упражнении следует стремиться, чтобы сопутствующие виды также соответствовали III и II разряду.

При достижении в основном упражнении I разряда и КМС необходимо, чтобы «сопутствующие» виды отставали не более чем на один разряд. При достижении результатов МС и МСМК «сопутствующие» виды могут отставать не более чем на два разряда.

Этим соотношением достигается определенная гарантия дальнейшего роста основного упражнения. В ходе многолетней подготовки важны постепенность нагрузки спортсмена на начальных этапах, повышение усилий на этапах становления мастерства, скачкообразности и вариативности максимальных усилий на этапах спортивного мастерства. На ранних этапах становления мастерства объем упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, занимает в тренировочной работе всего 5-10%, а на этапах высшего мастерства – 50 % и более. В период стабилизации мастерства и при нарастающей сопряженности технической и психофизической подготовленности спортсмена возрастает роль вариативности как средств и методов, так и организации тренировочного процесса.

То, как строится рациональная периодизация на этапе высшего спортивного мастерства, приведем на примере подготовки спринтеров. В настоящее время здесь признаётся сдвоенный её вариант с делением круглогодичной тренировки на осенне-зимний и весенне-летний макроциклы. Каждый макроцикл, в свою очередь, состоит из этапов, продолжительностью в среднем 4-6 недель, на которых решаются конкретные задачи подготовки с помощью адекватных тренировочных средств. При этом следует подчеркнуть, что планирование тренировочного процесса в годичном цикле должно быть направлено на планомерное подведение спортсмена к главному старту сезона в состоянии наивысшего уровня готовности.

Осенне-зимний подготовительный период

Годичный цикл начинается с *втягивающего этапа*, задачами которого являются: восстановление функциональных возможностей, развитие общей силовой подготовленности и выносливости. Основная направленность тренировочного процесса для бегунов и бегуний на короткие дистанции на *общеподготовительном (базовом) этапе* – создание и совершенствование предпосылок, на основе которых формируется спортивная форма. На данном этапе спринтеры решают задачи повышения скоростно-силовой, общей и специальной физической подготовленности (100 и 200 м); уровня функциональных возможностей, ОФП и СФП, а также основных элементов техники движений (400 м).

Тренировка в *осенне-зимнем специально-подготовительном этапе* направлена на непосредственное становление спортивной формы. Основная задача – совершенствование скоростных способностей и технического мастерства для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 100 и 200 м.

Для бегунов и бегуний на 400 м на фоне ранее достигнутых показателей планируется повышение уровня специальной физической подготовленности и работоспособности в зонах смешанного и анаэробного энергообеспечения, совершенствование целостных структур основного соревновательного упражнения.

В *зимнем соревновательном периоде* бегуны и бегунии на короткие дистанции решают задачи по достижению запланированных спортивных результатов на соревнованиях (в случае планирования их в своей подготовке), совершенствованию уровня скоростных способностей, специальной выносливости и технического мастерства, а также становлению психологической устойчивости на соревнованиях.

Весь тренировочный процесс во втором большом цикле строится с учётом организации подготовки и результатов, показанных на соревнованиях в первом большом цикле (осенне-зимнем).

Весенне-летний подготовительный период

С *общеподготовительного этапа* начинается второй цикл подготовки, который направлен на сохранение, а на длительном летнем соревновательном периоде, оптимальной спортивной формы. Для спринтеров задачи аналогичны тем, которые решаются на таком же этапе в осенне-зимнем периоде.

Различие заключается в том, что сроки подготовки более сжаты, поэтому объём средств несколько следует уменьшить, в то время как интенсивность их выполнения увеличивается.

Что касается *специально-подготовительного этапа*, то здесь необходимо уделять внимание дальнейшему развитию максимальных скоростных способностей и специальной выносливости, а также технического мастерства (100 и 200 м). Специалистам в беге на 400 м, в большей степени следует совершенствовать скорость бега, специальную выносливость, силовые способности и технику бега.

Летний подготовительный период

На протяжении всего *периода* (который можно подразделить на этап непосредственной предсоревновательной подготовки и этап реализации высшего уровня готовности) основными задачами тренировочного процесса является создание наиболее благоприятных условий для поддержания оптимального уровня тренированности и показа высоких спортивных результатов. Вся тренировка направлена на совершенствование максимальной скорости бега и специальной выносливости.

В *переходном (восстановительном) периоде* следует изменить условия тренировки и снизить нагрузки, а также планировать активный отдых и лечение (при необходимости). На этапе не допустимы перерывы в тренировке.