

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ–СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В.Л. Царанков¹, В.Н. Борсук²

¹Белорусский государственный университет физической культуры,
tsarankov@mail.ru

²Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого

Анализ спортивных биографий выдающихся спринтеров мира показывает, что при хорошей разносторонней физической подготовке, полученной в возрасте от 12 до 16 лет, одаренные спортсмены могут добиваться хороших результатов в течении последующих 2–4 лет специализированной тренировки[2].

Данный возрастной период совпадает с этапом спортивного совершенствования, который начинается с 16—17 и продолжается до 19—20 лет, постепенно переходя в этап высших достижений[3]. В возрасте 17 лет юноши имеют больший объем грудной клетки и значительно превосходят девушек в развитии быстроты и силы. Частота сердечных сокращений у них практически такая же, как и у взрослых людей. На рассматриваемом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженный специализированный характер, возрастает соревновательная практика и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки[1].

Цель занятий на данном этапе — достижение результатов на уровне мастера спорта и кандидата в мастера спорта.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются: углубленная специализация в 1—2 видах легкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов легкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки; совершенствование морально-волевых качеств; психологическая, тактическая и теоретическая подготовка. Основными средствами подготовки на этом этапе являются специальные тренировочные средства избранного вида легкой атлетики, широкий круг упражнений из смежных видов легкой атлетики и родственных видов спорта, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одном из смежных видов легкой атлетики, теоретические занятия. Постепенно с ростом спортивных достижений увеличивается и число занятий в недельном цикле до 11—12, иногда и до 15 (включая утреннюю специализированную зарядку)[3].

Ближе к завершению этого этапа подготовки у спортсмена не должно возникать серьезных проблем технического характера. Нижеследующие рекомендации могут быть полезными при составлении программ тренировки отвечающих требованию узкой специализации легкоатлетов–спринтеров.

– внимательно контролировать процесс физического развития спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

– Отслеживать постепенное совершенствование физических качеств, таких как сила, скорость, анаэробная производительность, специфическая координация и динамическая гибкость.

– Увеличивать объем тренировочной нагрузки для специфических упражнений и технических элементов, способствующих повышению качества бега на короткие дистанции. Для того чтобы организм смог адаптироваться к повышению специфических нагрузок, чтобы эффективно подготовиться к соревнованиям, на данном этапе его необходимо подвергать специфическому напряжению.

– Повышать интенсивность тренировки необходимо более быстрыми темпами, чем объемами.

– Готовить спринтера к выполнению определенных движений, упражнений и технических элементов с надлежащим ритмом и скоростью. Работа бегунов на короткие дистанции должна достоверно имитировать их действия в условиях предстоящих соревнований.

– Знакомить спортсмена с теоретическими аспектами тренировочного процесса.

– Постепенно увеличивать число соревнований. Необходимо добиться того, чтобы к завершению этапа спортивного совершенствования, спортсмены принимали участие в соревнованиях также часто, как и спортсмены с более высоким уровнем подготовленности. Информация об обобщенной модели соревновательной деятельности, направленной на достижение определенного спортивного результата (табл. 1), дает возможность тренеру, сравнив характер скорости бега, определить недостатки своего ученика и яснее представить пути достижения более высоких спортивных результатов. Зачастую недостатки в соревновательной деятельности спортсменов вызваны упущениями в специальной физической и технической подготовленности. Представленные в (табл. 2) модельные характеристики подготовленности спортсменов должны помочь тренеру выявить отдельные недостатки, сравнив фактическое состояние спортсмена с эталонным. Подготовка спринтеров высокого класса существенно отличается по задачам, содержанию и распределению тренировочной нагрузки от подготовки менее квалифицированных спортсменов.

Таблица 1 – Модельные показатели соревновательной деятельности бегунов на 100 м высшей квалификации (А. В. Левченко, 1987 г.)

Показатели	Результаты на 100 м, с					
	9,90	9,95	10,05	10,15	10,25	10,35
	МУЖЧИНЫ					
Время бега на 0—30 м, с	3,84	3,86	3,88	3,90	3,92	3,95
Скорость, м/с	8,59	8,55	8,50	8,45	8,40	8,34
Время бега на 30—60 м, с	2,60	2,62	2,65	2,68	2,72	2,75
Скорость, м/с	11,54	11,45	11,32	11,19	11,03	10,91
Время бега на 0—60 м, с	6,45	6,48	6,53	6,58	6,64	6,70
Время бега на 60—100 м, с	3,45	3,47	3,52	3,57	3,61	3,65
Скорость, м/с	11,59	11,53	11,36	11,20	11,08	10,96
Время бега на 80 м, с	8,15	8,19	8,26	8,33	8,41	8,50
Время бега на 60—80 м, с	1,70	1,71	1,73	1,75	1,77	1,80
Скорость, м/с	11,88	11,69	11,55	11,42	11,26	11,11
Время бега на 80—100 м, с	1,75	1,76	1,79	1,82	1,84	1,85
Скорость, м/с	11,42	11,36	11,17	10,99	10,87	10,81

Таблица 2 – Модельные характеристики спринтеров на этапе спортивного совершенствования

Показатели	Результат 100 м, с			
	10,70	10,60	10,20	10,00
30 м с низкого старта, с	4,10–4,20	4,00–4,10	3,80–3,90	3,70–3,80
30 м с ходу, с	3,00–2,90	2,95–2,80	2,75–2,70	2,70–2,65
Максимальная скорость, м/с	10,86	11, 11	11,62	11,90
60 м с низкого старта, с	6,80	6,70	6,60	6,50
150 м, с	15,7	15,2	14,8	14,7
300 м, с	35,2–35,6	34,0–35,0	32,4–33,2	32,0–32,4
Прыжок в длину с места, см	285–290	290–300	300–310	300–310
Тройной прыжок с места, см	860–880	880–920	930–1000	930–1000
Десятерной прыжок с места, м	33–34	34–35	35–36	35–36

Литература

1. Максименко, Г. Н. Тренировка бегунов на короткие дистанции / Г.Н. Максименко, Б.И. Табачник. – К.: Здоров'я, 1985. – 128 с.
2. Петровский, В. В. Бег на короткие дистанции (спринт) / В.В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.
3. Попов, В.Б. Пособие для тренеров ДЮСШ Юный легкоатлет / В.Б. Попов, Е.Ц. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.