

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ГРУПП В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

**А. П. Чумак, Т. В. Железная, А. А. Коржевский**  
(МГПУ имени И. П. Шамякина, Мозырь, Беларусь)

В статье представлены результаты эксперимента по исследованию особенностей проектирования тренировочных нагрузок у юных легкоатлетов 13-14 лет в годичном цикле подготовки.

В результате анализа специальной научно-методической литературы, обобщения опыта передовой практики, проведенного предварительного эксперимента, в ходе которого изучена динамика физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции в зависимости от использования различных методов тренировки, была разработана методика подготовки спринтеров на данном этапе спортивной специализации, основанная на рациональном использовании тренировочных средств и методов, направленных на развитие физических качеств и функциональной подготовленности легкоатлетов.

Основная идея предложенного подхода к планированию тренировочных нагрузок юных легкоатлетов, на наш взгляд, заключается в оптимальном сочетании объема и интенсивности тренировочных средств, основанных на преобладании метода круговой тренировки в развитии силы и скоростно-силовых качеств. Применение кругового метода тренировки для развития силовых и скоростно-силовых качеств будет способствовать развитию общей физической подготовленности на этапе спортивной специализации. Разносторонняя подготовка на этом этапе не является самоцелью, а служит эффективным средством в создании основы для роста спортивного мастерства.

Используя определенную последовательность в распределении и использовании тренировочных средств и методов в годичном цикле подготовки, можно способствовать планомерному повышению уровня разносторонней подготовленности юных легкоатлетов 13-14 лет, бегунов на короткие дистанции.

Необходимо отметить, что основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта закладывается на этапе начальной спортивной специализации [1, 4, 5], который является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней под-

готовки спортсменов, поэтому здесь нецелесообразно учитывать подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки.

На первый план выдвигается задача разносторонней физической подготовки. При этом с учетом спортивной специализации одновременно следует развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений.

Наряду с применением элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр (как на этапе начальной подготовки) находится все больше приверженцев такого подхода, при котором в программу занятий включаются комплексы специально-подготовительных упражнений, по структуре близких к избранному виду спорта и направленных на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта [2, 3].

Для обоснования рационального распределения тренировочных нагрузок, направленных на развитие физических качеств юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации, был проведен педагогический эксперимент.

По результатам комплексного обследования были сформированы две группы легкоатлетов 13-14 лет (12 человек – экспериментальная группа, 12 – контрольная группа), примерно равных по уровню физической и функциональной подготовленности.

Перед началом эксперимента на основе результатов тестирования физических качеств были определены индивидуальные особенности каждого спортсмена и создана экспериментальная группа, подготовка в которой осуществлялась с преимущественной направленностью на физические способности, необходимые в беге на короткие дистанции.

С октября 2015 года тренировки в группах проводились в соответствии с разработанной программой эксперимента.

У юных легкоатлетов экспериментальной группы программа использования тренировочных средств составлялась с учетом их индивидуальной подготовленности.

Из 440 тренировочных часов 176 часов (40% от общего времени) отводилось на совершенствование средств специальной подготовки: общей и специальной выносливости, интегральной подготовки. Основу общей физической подготовки составили силовые и скоростно-силовые упражнения, которые выполнялись в форме круговой тренировки в течение годового цикла подготовки по специально разработанным комплексам, которые, в большей степени, могли способствовать развитию физических качеств.

Обязательной частью учебного плана экспериментальной группы юных спортсменов является самостоятельная работа над совершенствованием своей физической подготовленности по индивидуальным заданиям, на что отводилось 100 часов годового времени.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе был ориентирован на преимущественное комплексное развитие всех определяющих результативность в легкой атлетике физических качеств, что предусматривало построение тренировочных занятий по традиционной схеме, принятой для учебно-тренировочных групп 1-2 года подготовки. При этом на специальную подготовку, как и в экспериментальной группе, отводилось 40% учебного времени, на общую физическую – 60%, которая в свою очередь состояла из скоростно-силовых упражнений, упражнений на общую выносливость, гибкость, координацию, на развитие и совершенствование двигательных навыков, причем, для этого использовались как упражнения общей физической подготовки (48,4%), так и спортивные и подвижные игры, игровые упражнения (11,6%).

Таким образом, в контрольной группе экспериментальным фактором выступила разная направленность средств общей физической подготовки: в экспериментальной группе они носили индивидуальную направленность, т.е. подбирались с учетом характера индивидуальной моторики юных бегунов; специальная подготовка, часть общей физической подготовки, игры и игровые упражнения представляли собою сопутствующие факторы эксперимента.

Анализ основных различий параметров тренировочных нагрузок в экспериментальной группе свидетельствует, что основным различием в тренировочной программе экспериментальной и контрольной групп являлось построение тренировочных нагрузок с учетом моторной типологии юных легкоатлетов.

### Список использованной литературы

1. Бойко, Б. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / Б. В. Бойко – М.: Фис, 1987. – 144 с.
2. Вакуров, С. А. Бег на средние дистанции / С. А. Вакуров. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 75 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 2-е изд., перераб. и доп. – 215 с.
4. Дьячков, В. М. Физическая подготовка спортсменов / В. М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.
5. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.