

**СООТНОШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЮНОГО
СПРИНТЕРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**THE RATIO OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN ALL-
YEAR-ROUND TRAINING OF YOUNG SPRINTERS AT THE STAGE
OF INITIAL SPORT OF SPECILIZATION**

Ковалькова Е.П. *(Могилевский государственный университет
им. А. А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь)*

Kovalkova E.P. *(Mogilev State A. Kuleshov University, Mogilev, Belarus)*

Научный руководитель: д.п.н., проф. Загревский В.И.

Введение. Важнейшей задачей тренеров-преподавателей на современном этапе развития легкой атлетики является проведение учебно-тренировочных занятий на самом высоком научно-методическом уровне не только с высококвалифицированными спортсменами, но и в подготовке спортивного резерва.

В решении этой задачи значительное место принадлежит нормированию, планированию, контролю и учету тренировочных

и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Проблема планирования на этапе начальной спортивной специализации усложняется, т.к. в этот период происходит интенсивный рост и созревание организма, что, в свою очередь, требует особой тщательности в соблюдении меры напряженности тренировочных нагрузок.

Сегодня качество работы тренера, его статус, зарплата оцениваются, как правило, только спортивными успехами его учеников. Поэтому такая не совсем объективная оценка деятельности тренеров спортивных школ, особенно на этапе начальной спортивной специализации, подталкивает многих тренеров к использованию мощных по физиологическому воздействию на организм юных спортсменов средств специальной физической подготовки, что, естественно, приводит к быстрому увеличению спортивных результатов в течение 2-3 лет тренировки. Хорошо, если создан общий функциональный резерв, который стал бы своеобразным буфером, смягчающим острое воздействие нагрузок большой интенсивности. А если – нет? Такие тренировки вызывают у юных спортсменов раннее прекращение спортивного роста.

При планировании учебно-тренировочных занятий в годичном цикле зачастую не предусматриваются некоторыми тренерами реальный календарь соревнований. А ведь, определяя границы больших периодов в годичном цикле, следует руководствоваться только сроками главных соревнований сезона, ради которых спортсмен готовится целый год.

Недостаточная информированность основной массы юношеских тренеров в вопросах методики тренировки спринтеров, отсутствие необходимой литературы заставляют тренеров пользоваться своими представлениями в работе [2].

Предполагается, что уменьшить отток одаренных юных спортсменов из спортивных школ по причине ранней стабилизации спортивных результатов или их отсутствия, позволит рационализация структуры планирования соотношения общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в круглогодичной тренировке.

Методы исследования. *Анализ и обобщение научно-методической литературы.* При изучении литературы применялся метод реферирования, позволяющий отбирать и систематизировать научные взгляды, методические положения и тенденции их развития в связи с изучаемой проблемой. *Анкетирование тренеров и анализ спортивных дневников.* Источником первичной информации при изучении проблемы исследования служили сведения, полученные с помощью анкетирования тренеров детско-юношеских спортивных школ г. Могилева и спортивные дневники юных легкоатлетов. *Тестирование ОФП и СФП.* Для проверки эффективности разработанной модели в начале и после педагогического эксперимента было проведено тестирование. Юными спортсменами было выполнено 4 контрольных упражнения из 10, которые предложены Е.Е. Аракеляном, В.П. Филиным, А.В. Коробовым, А.В. Левченко для оценки физической подготовленности спринтера на этапе начальной спортивной специализации:

бег 60 м, бег 300 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места [1].
Педагогический эксперимент. При осуществлении педагогического эксперимента использовалась разработанная модель структуры планирования соотношения ОФП и СФП в годичном цикле подготовки юного спринтера на этапе начальной спортивной специализации. Тренировочный процесс в экспериментальной группе (ЭГ) состоялся в соответствии с разработанной моделью, а в контрольной группе (КГ) в соответствии с рекомендациями учебной программы для детско-юношеских спортивных школ.

Результаты исследования и обсуждение. В ходе исследования была разработана модель структуры планирования соотношения ОФП и СФП в круглогодичной подготовке юного спринтера на этапе начальной спортивной специализации (табл. 1).

Таблица 1 – Соотношение ОФП и СФП на этапах

Этапы и периоды	ОФП : СФП
<i>Первый подготовительный период</i>	
1. Этап общей подготовки (летне-осенний)	90 : 10
2. Этап специальной подготовки (осенний)	75 : 25
<i>Первый соревновательный период</i>	
3. Соревновательный этап (зимний)	60 : 40
<i>Второй подготовительный период</i>	
4. Этап общей подготовки (зимне-весенний)	80 : 20
5. Этап специальной подготовки (весенний)	75 : 25
<i>Второй соревновательный период</i>	
6. Ранний соревновательный этап (весенне-летний)	65 : 35
7. Этап основных соревнований	60 : 40
<i>Переходный период</i>	95 : 5

Планирование структуры соотношения ОФП и СФП юных спринтеров было осуществлено на 2011-2012 гг., исходя из дат календаря, на которые приходятся главные (основные) соревнования этой возрастной группы (две последние недели июня, первая неделя июля) и с учетом того, что учебно-тренировочный год в спортивных школах начинается с 1 сентября.

Годичный цикл был разделен на периоды и этапы, включающие определенное соотношение ОФП и СФП в зависимости от предстоящих соревнований. На каждом из этих этапов было определено примерное соотношение ОФП и СФП в круглогодичной подготовке.

Соотношение ОФП и СФП на этапах общей подготовки к зимним и летним соревнованиям отличаются, так как зимне-весенний общеподготовительный этап осуществляется на основе уже проделанной работы, поэтому можно уделить несколько больше времени специальной подготовке юного спринтера. Летний соревновательный этап делится на два подэтапа (ранний соревновательный этап, этап основных соревнований). Такое деление сделано с целью избегания нервно-мышечного и психического перенапряжения юных спортсменов, так как это период большого количества соревнований. Поэтому ранний соревновательный этап отличается

использованием большего числа средств ОФП и меньшей интенсивностью СФП.

Далее соотношение ОФП и СФП строилось по мезоциклам в зависимости от соревнований, в которых принимали участие спортсмены. При этом изменялись цифры и внутри самого мезоцикла. Так, например, за неделю до соревнований летне-осеннего общеподготовительного периода соотношение ОФП и СФП изменялось на 80 : 20 (соревнования по кроссовому бегу вызвали незначительные корректировки в планировании), в то время как в соревновательный период за несколько дней до выступления соотношение выглядело, как 20 : 80, что являлось целью «подведения» юного спринтера к соревнованиям в наилучшей спортивной форме.

При обработке и анализе экспериментальных данных использовались методы математической статистики. Определялось: среднее арифметическое (\bar{X}); стандартное отклонение (δ); ошибка средней арифметической (m). Для расчета достоверности различий показателей контрольных испытаний использовался t-критерий Стьюдента (табл. 2).

Таблица 2 – Динамика результатов педагогического эксперимента

Статистические показатели	Баллы, набранные за выполнение контрольных упражнений			
	В начале педагогического эксперимента		В конце педагогического эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
\bar{X}	14,8	15,0	26,4	21,9
δ	3,20	3,80	2,72	3,72
m	1,14	1,36	0,96	1,32
t	0,14; $p < 0,05$		2,76; $p < 0,05$	

Результаты предварительного тестирования ОФП и СФП юных спринтеров, обработанные методами математической статистики, показали, что перед началом проведения педагогического эксперимента испытуемые находились примерно на одинаковом уровне физической подготовленности, что обусловило корректность результатов педагогического эксперимента. Экспериментальные данные материалов педагогического эксперимента показали, что между тестируемыми результатами в ЭГ и КГ испытуемых существуют достоверные различия.

Заключение. Полученная «универсальная» модель дает возможность тренеру определить степень взаимосвязи ОФП и СФП в физической подготовке юного спринтера, показать их меру сочетания друг с другом на различных этапах годичного цикла, показать динамику общей нагрузки в мезоцикле, периоде, полуцикле, годовом цикле юного спринтера с учетом закономерностей становления спортивной формы, а также подобрать соответствующие средства и методы тренировки.

Список литературы:

1. Бег на короткие дистанции (спринт) / Е.Е. Аракелян [и др.]. М.: Физкультура и спорт, 1988. 178 с.
2. Кобзаренко Б.Г. Школа спринта: методические рекомендации. Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2011. 280 с.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова