

# ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*В.Н. Барановский, Т.В. Железная, А.П. Чумак*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Обращает на себя внимание тот факт, что многие ведущие специалисты как прошлых лет, так и настоящего времени, справедливо указывали на большое значение для будущего спортивного мастерства легкоатлетов развитие высокого уровня скоростно-силовых физических качеств, считая, что именно такая направленность тренировочного процесса может обеспечить успех в этом виде спорта [1, 2].

Однако в практике легкоатлетического спорта характер и величина скоростно-силовых нагрузок в тренировке юных бегунов, особенно на начальных этапах подготовки спортсменов, до сих пор рассматривается не однозначно и подчас противоречиво, что, по нашему мнению, требует своего научного уточнения.

Недопустимость установки на достижение максимальных спортивных результатов в кратчайшие сроки. В многочисленных теоретических и практических рекомендациях по тренировке юных спортсменов отмечается, что форсированная спортивная подготовка ведет к перегрузке организма и не способствует дальнейшему росту спортивных результатов.

Реализация построения тренировочного процесса юных бегунов возможна при оптимальной организации управления всей системой тренировочного процесса юных спортсменов. Как указывает В.П. Филин [6], «управление подготовкой юных спортсменов означает приспособление всей системы подготовки спортсмена; формирование реальных целей, перспективных и текущих задач; определение эффективных путей, средств и методов решения этих задач; организацию учебно-тренировочного процесса в режиме, оптимальном для данного спортсмена». Согласно этой концепции, управление состоит из следующих основных ступеней действия: принятия решения, организации выполнения, сбора и обработки информации, подведения итогов. Для успешного управления подготовкой юных спортсменов недостаточно усилий и знаний одного тренера. Уже при определении цели и постановке задач для конкретного контингента юных легкоатлетов необходимы не только программно-методические документы, регламентирующие тренировочный процесс, но и возможности их реализации: состояние занимающихся, на данный момент условия их жизни и материального обеспечения, уровни общения с окружающими и пр.

Под скоростно-силовой подготовкой принято понимать эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы. В то же время легкоатлеты-спринтеры в своей подготовке значительное время уделяют развитию силы. Используются приседания, наклоны, выпрыгивания с блинами, грифами от штанги, гириями. В силу этого необходимо отметить тесную взаимосвязь между силой мышечных групп с мышечной массой, развитием суставно-связочного и сухожильного аппарата и умением координировать мышечное усилие (внутримышечная координация). Важное значение силовой подготовки для достижения высоких результатов в видах спорта, для которых характерно преимущественно проявление выносливости, подтверждено исследованиями белорусских и зарубежных специалистов.

Опыт показывает, что, применяя в занятиях силовые упражнения из других видов спорта (упражнения со штангой, амортизаторами, на гимнастических снарядах), специальной работы на тренажерах, можно сравнительно быстро воспитать у юных легкоатлетов необходимую силу и силовую выносливость.

Вопрос о возможности систематического использования значительных по объему силовых нагрузок на протяжении длительного промежутка времени, например, в течение года, в занятиях с юными легкоатлетами еще не подвергался изучению. Между тем, положительное его решение способствовало бы внедрению новых, более прогрессивных методов силовой подготовки в занятии с юными бегунами. Это позволило бы уже в раннем возрасте обеспечить у занимающихся уровень физической подготовленности, необходимый для достижения высоких спортивных результатов в юношеском спорте, а затем и в группе взрослых спортсменов.

Скоростно-силовая подготовка, применяемая на разных этапах годового цикла, является стимулирующим фактором для показа высоких результатов в беге на короткие дистанции. Вместе с тем, при развитии скоростно-силовых способностей акцентируется внимание на необходимости локального развития определенных групп мышц, сохраняя при этом рабочий тонус на протяжении всего выполнения основного упражнения.

Анализ системы спортивной подготовки выявил, что структура силовой подготовки юных бегунов на этапе начальной спортивной специализации предполагает рациональное распределение в годовом цикле подготовки средств атлетической подготовки, увеличивающих силу и массу основных мышечных групп; упражнений специальной тренажерной подготовки, воздействующих преимущественно на силовую выносливость, и средств специальной силовой подготовки, направленных на совершенствование отдельных сторон физической подготовленности.

При этом нужно учитывать, что содержание силовой подготовки легкоатлетов определяется особенностями проявления различных мышечных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Таким образом, рациональная структура специальной силовой подготовки и специальных подготовительных упражнений легкоатлетов предусматривает периодичность и заменяемость преимущественной направленности тренировки. Это обеспечивается за счет чередования трех основных типов мезоциклов: аэробно-силового, силовой

выносливости и скоростно-силовой направленности. Эти три мезоцикла объединяются в этап, а этапы, в свою очередь, образуют периоды – подготовительный и соревновательный. При этом важно учитывать, что содержание силовой тренировки, как и остальных упражнений в легкой атлетике, различается в зависимости от близости главных соревнований. По мере их приближения специальная силовая тренировка становится все более специализированной [4].

Последовательность включения мезоциклов различной направленности в систему спортивной подготовки обуславливается характером морфологических и функциональных перестроек, происходящих под влиянием целенаправленных тренировок:

- тренировка на максимальную мышечную силу увеличивает массу быстрых и медленных мышечных волокон;
- параллельно осуществляемая аэробная программа повышает их окислительный потенциал;
- тренировка на силовую выносливость (специальная тренажерная подготовка и специальная силовая подготовка) адаптирует увеличившиеся в объеме и массе мышцы к специфической работе, утилизирует силовые способности легкоатлета в динамических акцентах техники и способствует дальнейшему увеличению аэробных возможностей;
- тренировка скоростно-силовой направленности, как правило, предшествует участию в соревнованиях, что позволяет, сохраняя фон силовой выносливости, создать запас скорости и силы.

Планирование тренировки по блокам (этапам и мезоциклам) позволяет отказаться от одновременной длительной проработки силовых качеств, добиваясь большей концентрации тренирующего воздействия и его направленности на меньшее количество качеств; улучшить контроль эффективности тренировки, фиксируя сдвиги именно тех качеств, на которые оказывается преимущественное воздействие; использовать такую длительность мезоцикла, при которой реализуются самые высокие темпы прироста силовых качеств и успевают произойти координационные и морфологические изменения; предотвратить снижение силовых качеств накануне главных соревнований; сделать тренировку более привлекательной и эмоционально насыщенной за счет более частой смены ее направленности и содержания упражнений.

Упражнения с дополнительным сопротивлением являются компонентом более специализированной тренировки и целенаправленно развивают скоростную и специальную выносливость. Они оказывают целостное воздействие на технику движений, так как усиливают ее динамические акценты при моделировании соревновательного темпо-ритмового режима [3].

Таким образом, рациональное планирование и реализация упражнений силовой подготовки в годичном макроцикле способствует повышению уровня физических качеств и совершенствованию физической подготовленности юных легкоатлетов, обеспечивая рост их спортивного мастерства и достижение высоких соревновательных результатов.

Структура и содержание силовой подготовки легкоатлетов определяется особенностями проявления различных мышечных групп. Проявление силовых способностей определяет ориентиры для использования специализированных силовых упражнений, направленных на развитие качеств, необходимых высококвалифицированному легкоатлету.

Таким образом, методические рекомендации и перечень силовых упражнений органично использовались нами в структуре подготовки юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

#### **Список использованной литературы**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – изд-е 2-ое, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
2. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
3. Врублевский, Е.П. Некоторые аспекты индивидуализации тренировочного процесса в легкой атлетике / Е.П. Врублевский // Спорт и здоровье : матер. I Междунар. Конгр. – СПб., 2003. – С. 54–55.
4. Попов, В.Б. 555 Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М. : Человек, 2011. – 125 с.