

**ГODOVOE ПЛAНИPOBАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИPOBОЧНОГО ПPOЦЕССА  
ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Блоцкий С.М.  
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Годовое планирование тренировочного процесса с начинающими на этапе начала спортивной специализации строится как целостный период подготовки, когда до 40% времени уделяется совершенствованию специальной физической подготовке, 40% - общей физической подготовке и до 20% - средствам, повышающим эмоциональность занятий.

Исходя из сказанного, нами был разработан план-график проведения процесса обучения и совершенствования на предварительном этапе подготовки: соответственно для 1-2-го годов обучения.

Предложенный нами годичный план построения тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции предусматривает решение экспериментальных задач по активизации дифференцированного подхода при определении индивидуальных двигательных особенностей юных спортсменов. Поэтому структура годового плана состоит из двух основных взаимосвязанных разделов: подготовительного и соревновательного периодов. Последующий переходный период нами не рассматривается, т. к. он предусматривает органическое сочетание со следующим годовым этапом подготовки спортсменов.

Годовой план предусматривает: определение направления и характера тренировочных нагрузок по этапам и месяцам, определение числа тренировочных дней и дней отдыха по периодам и этапам подготовки, определение методик тренировочного процесса по этапам и месяцам подготовки, изменение нагрузки в зависимости от периода тренировки, определение основного содержания и объемов средств подготовки юных бегунов на средние дистанции. Все это делает предлагаемый план тренировочной работы реальным для выполнения, что подтверждается многолетним его использованием в работе с юными бегунами Республики Беларусь.

В экспериментальном тренировочном плане найдено место для реализации индивидуальной работы с юными легкоатлетами - раздел «самостоятельная работа», на который выделяется 100 часов в год, что составляет в среднем около 23% от общего тренировочного времени.

Годовой план предусматривает постепенное возрастание тренировочных нагрузок как за счет увеличения объема упражнений, так и за счет их интенсивности.

На первом этапе подготовительного периода - «осенне-зимнем» этапе подготовки (от начала занятий до середины января месяца) - решались задачи совершенствования общей выносливости занимающихся, приучение их к большим объемам беговой тренировочной работы. На этом этапе подготовки бегунов преимущественно использовались средства аэробного характера: продолжительный равномерный бег на уровне ПАНУ, интервальный бег со значительными интервалами отдыха, применялись упражнения, поддерживающие общий уровень развития основных физических качеств; общий объем тренировочных развивающих беговых нагрузок - около 740 км, что составляет почти 1/3 от всех тренировочных годовых нагрузок.

На втором этапе подготовительного периода - «зимне-весеннем» этапе подготовки (от середины января до конца марта, начала апреля месяца) - решались задачи комплексного совершенствования выносливости, общей и специальной. В этот период времени применялись средства преимущественно аэробной направленности в сочетании с упражнениями, развивающими локальную (мышечную выносливость и анаэробную выносливость). Среди средств этого этапа - продолжительный бег разной интенсивности (равномерный бег, темповый бег, «фартлег», поворотный бег от 1000 до 3000 м не в полную силу), средства ОФП.

На третьем этапе подготовки (апрель, первая половина мая) решались задачи комплексной подготовки занимающихся для перехода к соревновательной подготовке: совершенствование анаэробных и скоростно-силовых способностей, оптимальное укрепление мышечных групп без снижения уровня общей выносливости. Среди средств тренировки - бег на коротких, средних и длинных отрезках преимущественно интервальным методом, бег в утяжеленных условиях (в гору, прыжками), средства ОФП, участие в весенних соревнованиях.

На четвертом этапе (первый этап соревновательного периода) - от середины мая до начала июля решались задачи совершенствования специальных качеств бегуна «средневика», набирался опыт участия в соревнованиях. Среди средств тренировки - бег на отрезках от 30 до 200 м (короткие отрезки), от 300 до 600 м (специальные отрезки), от 1000 до 3000 м (длинные отрезки), «фартлег», кроссы по пересеченной местности.

На пятом этапе (второй этап соревновательного периода) - этапе основных соревнований - решались задачи подготовки и участия в основных соревнованиях.

На шестом этапе (третий этап соревновательного периода) решались задачи сохранения спортивной формы для участия в отдельных соревнованиях и постепенное снижение нагрузок для перехода к периоду относительного отдыха «переходному периоду».

Занятия бегом согласно предложенному плану проводились один раз в день, четыре-пять раз в неделю по два часа.

В качестве метода контроля и самоконтроля использовались приемы индивидуального контроля за уровнем усвоения учебного материала, развития физических качеств (тестирование, соревновательная деятельность), различные виды врачебного контроля: углубленный, этапный и текущий.

Таким образом, нами составлен годичный тренировочный план, отвечающий современным требованиям планирования подготовки юных спортсменов.