

## **СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Масло М.И.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

В настоящее время в теории спорта принято различать три уровня структуры тренировочного процесса - микроструктуру (структуру отдельных тренировочных занятий и микроциклов), мезоструктуру (структуру средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов) и макроструктуру (структуру больших циклов тренировки - макроциклов). При этом в зависимости от специфической направленности вся многолетняя подготовка спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Этап начальной спортивной специализации приходится на первые два года занятий в учебно-тренировочных группах детско-юношеских спортивных школ. Несомненно, что данный этап является одним из наиболее важных в многолетней подготовке, ведь именно в это время закладываются основы дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. Однако в то же время при нерациональном построении тренировочного процесса существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, поскольку в этом возрасте у детей еще наблюдается отставание в развитии отдельных функций организма. В связи с этим самое пристальное внимание необходимо уделять процессу построения тренировочных нагрузок различной направленности, так как в данный период многолетней подготовки, с одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высоких спортивных результатов, а с другой - следует избегать чрезмерно узкой спортивной специализации, которая, обеспечивая в ближайшие годы быстрый прирост результатов, в конечном итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Основными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются: обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся и дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой избранного вида спорта, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, наиболее оптимальном для данного вида спорта (Матвеев Л.П., 1991).

Как отмечают специалисты (Набатникова М.Я., 1982; Алабин В.Г., 1981; Верхошанский Ю.В., 1980; Озолин Н.Г., 1988), в основе планирования тренировочных нагрузок на данном этапе лежит комплексный подход в развитии основных физических качеств. Ведущей особенностью динамики тренировочных нагрузок является постепенное нарастание общего объема с каждым последующим большим циклом тренировки, а также интенсивности тренировочных упражнений, особенно к концу этапа. По выполнению целевых задач этапа и создания базиса общей и специальной физической подготовки начальная специализация переходит в углубленную

В связи с этим в содержание тренировки наряду со средствами общей физической подготовки следует включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Для создания предпосылок углубленной специализированной подготовки целесообразно ориентировать учащихся на специализацию в определенном виде спорта, однако процесс спортивной подготовки должен все равно строиться на основе всесторонности; поэтому чем разностороннее подготовка на этапе начальной спортивной специализации, тем более благоприятные предпосылки создаются для углубленной специализации. Соотношение нагрузок общефизической и специальной направленности предлагается реализовывать в следующей пропорции: 70% общего

времени подготовки отводится средствам ОФП, и только около 30% - средствам СФП. (Алабин В.Г., 1981; Никитушкин В.Г., 1994).

Данная закономерность подтверждена многочисленными исследованиями, в которых отмечается (Глазко Т.А., 1982), что обучение и совершенствование двигательного навыка (особенно в спортивном упражнении) невозможно, если нет определенной базы развития физических качеств. Таким образом, оптимальный уровень физической подготовленности является необходимой основой для перевода спортсмена на новую качественную ступень многолетней спортивной подготовки (Волков Л.В., 1980; Попов В.Б., 1981).

Обязательным при построении тренировочного процесса юных спринтеров является обучение их рациональной технике выполнения физических упражнений, пополнение фонда их двигательных умений и навыков. Обязательным на этапе начальной спортивной специализации является освоение юными спортсменами техники выполнения специально-подготовительных упражнений. Данный подход позволяет сформировать способности к быстрому совершенствованию техники избранного вида спорта, обеспечивая в дальнейшем умение варьировать параметрами технического мастерства при изменении внешних условий соревнований (Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997).

Рассматривая особенности структуры спортивной подготовки юных легкоатлетов, необходимо учитывать и условия, в которых осуществляется тренировочная деятельность, так как процессы роста и развития человеческого организма зависят от большого комплекса факторов эндогенного и экзогенного характера, среди которых одним из ведущих является воздействие окружающей среды, непосредственно зависящее от текущей экологической обстановки в конкретном регионе, области.

Так, в исследованиях В.А. Баркова и В.Г. Никитушкина (1997) установлено, что у юных спортсменов, проживающих в регионах с повышенным уровнем радиационного загрязнения среды (РЗС), отмечается отставание по большинству анализируемых показателей в сравнении с их сверстниками из «чистой» зоны. Спустя два года регулярных тренировок, несмотря на активный прирост исследуемых показателей в рамках спортивной специализации, у занимающихся из загрязненных радионуклидами районов сохранилось отставание в физическом развитии от сверстников, тренирующихся в «чистых» условиях.

Результаты проведенных исследований (Нарский А.Г., 2003) показывают, что для юных спортсменов, проживающих в неблагоприятных экорационных условиях, перераспределение тренировочных средств в сторону уменьшения объема специальных средств подготовки и расширения арсенала общеподготовительных и игровых упражнений на этапе начальной спортивной специализации позволяет при уменьшении напряженности тренировочного процесса добиваться гармоничного развития двигательных качеств юных спортсменов при высоких темпах их развития.

Таким образом, эффективность спортивной подготовки юных спринтеров на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием физической подготовки (общей и специальной) занимающихся с процессом овладения техникой физических упражнений, при этом в структуре и содержании тренировочного процесса должны органично сочетаться упражнения, используемые для формирования двигательных умений и навыков, и средства для формирования базиса всесторонней физической подготовленности, обеспечивая их оптимальную взаимосвязь.