

# ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.П. Дойняк

**Аннотация.** В данной статье представлена методика развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров. Наше исследование показало, что в учебно-тренировочном процессе в годичном цикле подготовки необходимо использовать упражнения, совершенно различные по интенсивности и напряжению опорно-двигательного аппарата. Это позволит добиться положительных результатов в динамике развития скоростных способностей и в изменении уровня общей физической подготовленности.

## Введение

Многолетний процесс подготовки бегунов на короткие дистанции подчинен общим закономерностям обучения и воспитания юных спортсменов. Известно, что в нем находят свое отражение как общие педагогические принципы, так и общие закономерности построения тренировочного процесса: всесторонность, специализация, постепенность, повторность, индивидуализация.

Немаловажную роль при таком рассмотрении проблемы играет объективность оценки эффективности выбранной стратегии направления тренировочного процесса, принятия того или иного решения. Большую роль в этом вопросе играет система комплексного контроля, предусматривающего обозначение нормативных показателей, которых может достигнуть занимающийся в то или иное время тренировки, принять четкие решения при осуществлении коррекции направления тренировочного процесса, конечный анализ полученных результатов.

Практический опыт и научные исследования показывают, что структура и содержание многолетнего процесса подготовки должны

систематически изменяться в соответствии с естественными закономерностями возрастного развития юных спортсменов, влиянием внешних условий среды и другими факторами.

Анализ литературных источников и передовой практики показывает, что для достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции необходим высокий уровень развития скоростной и силовой подготовки. Достижение высокого уровня скоростной подготовленности надо считать одной из важных задач физической подготовки бегуна.

Одной из глобальных проблем процесса развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров в многолетней подготовке является отбор адекватных тренировочных средств, их нормирование в соответствии с текущим функциональным состоянием организма атлетов и распределение их в годичном цикле тренировки. Кроме этого, тренер должен обладать определенными педагогическими способностями, без которых подготовка его учеников на мировом уровне практически невозможна.

Индивидуализация процесса развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров в микро-, мезо- и макроциклах спортивной тренировки предполагает решение задач и построение тренировочной деятельности, начиная от этапа начальной спортивной специализации до этапа высшего спортивного мастерства. Наибольший интерес для рассмотрения имеет системный подход как инструмент, ориентирующий потребителя на рассмотрение объекта существования, выявления многообразных типов связей этого объекта и сведения их в единую теоретико-методическую концепцию,двигающую этим процессом на уровне выявленных особенностей и закономерностей.

В настоящее время уровень и развитие бега на короткие дистанции характеризуется возрастанием спортивных результатов, более ранней спортивной специализацией будущих бегунов, совершенствованием всех форм и методики их многолетней подготовки [1], [2].

В то же время в последние десятилетия сохраняется хроническое отставание белорусских бегунов от мировой элиты, что связывается рядом специалистов с недостаточно эффективной системой управления и методикой многолетней подготовки спортивных резервов, в частности, с содержанием и методами тренировки на начальных этапах становления спортивного резерва, комплексного формирования значимых физических способностей.

Многие ведущие специалисты как прошлых лет, так и настоящего времени справедливо указывают на большое значение для будущего спортивного мастерства юных бегунов на короткие дистанции развитие высокого уровня скоростных способностей, считая, что именно только такая направленность тренировочного процесса может обеспечить успех в этом виде легкой атлетики.

В тренировочной практике легкой атлетики характер и величина специализированных нагрузок в тренировке на короткие дистанции,

особенно на начальных этапах подготовки спортсменов, до сих пор рассматривается не однозначно и противоречиво, что, по нашему мнению, требует своего научного уточнения.

На наш взгляд, эффективность процесса развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров может быть существенно повышена преимущественно на основе соединения двух различных по напряжению упражнений (максимально быстро и максимально раскрепощенно, затем повторение задания с учетом уровня тренированности), рационализации методики тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении определенных тренировочных нагрузок. Все это обуславливает актуальность проводимого исследования.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Наше исследование проводилось в три основных этапа. На первом этапе – этапе определения направления исследования, теоретического рассмотрения проблемы – выявлялась общая характеристика основных понятий предмета исследования, определялись проблема и гипотеза, объект и предмет исследования, конкретизировались цель и задачи исследования, подбирались адекватные поставленным задачам средства и методы исследования. На этом этапе мы использовали метод теоретического анализа и синтеза, изучения научно-методической литературы по проблемам тренировки юных бегунов на короткие дистанции, изучение и обобщение опыта ведения тренировочной работы с детьми по этому виду легкой атлетики тренерами-преподавателями Республики Беларусь.

На втором этапе исследования – этапе сбора эмпирического материала – осуществлялось подтверждение выдвинутой гипотезы путем применения содержательных (эмпирических) методов исследования.

На третьем этапе проводилась систематизация полученных данных, осмысление набранных параметров эмпирических данных, их обработка. Проводилась апробация результатов исследования, внедрения их в практику.

Для определения эффективности индивидуализации процесса развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров нами был использован педагогический эксперимент. Данный метод исследования в нашей работе является основным, поскольку его применение позволяет сделать вывод о целесообразности использования разработанной нами методики в учебно-тренировочном процессе для развития скоростных способностей у юных бегунов на короткие дистанции. Исходя из этого, основная задача педагогического эксперимента заключалась в определении эффективности разработанной методики в процессе спортивной подготовки.

Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно-тренировочного процесса Учреждения «Гомельская ЦСДЮШОР

профсоюзов «СОЖ». Испытуемыми были 28 занимающихся 14–15 лет двух учебно-тренировочных групп, по 14 человек в каждой. Одна из которых считалась контрольной, вторая – экспериментальной.

В экспериментальной группе в основу построения тренировочных нагрузок был положен принцип использования адаптационных ресурсов нервно-мышечного аппарата через формирование способностей в произвольном максимальном напряжении и произвольном максимальном расслаблении мышц, ответственных за беговые движения на скорость путем их направленного чередования в тренировочных заданиях.

Развивать скоростные возможности преимущественно на основе соединения двух различных по напряжению упражнений (максимально быстро и максимально раскрепощенно, затем повторение задания с учетом уровня тренированности) – одно из перспективных и неиспользованных направлений в спортивной практике.

В содержание учебно-тренировочного комплекса (УТК) было включено 10 основных и вспомогательных тренировочных средств. В условиях целостного бега с нагрузкой (1–4-е упражнения) режим работы обусловлен длиной тренировочных отрезков (10–50 м), выполняемых с предельной частотой движений (темп бега). В условиях работы с тренажерами (5–7-е упражнения) и выполнения силовых вспомогательных упражнений (8–10-е) режим работы обусловлен временем выполнения тренировочного задания (2–6 с), что примерно соответствует результату в беге на 10–50 м.

Беговые средства сопряженного воздействия с направленностью на развитие силовой быстроты и силовой выносливости представлены с учетом этой схемы:

- 1 – бег с «колесом» с последующим отстегиванием буксира с акцентом на максимальное продвижение вперед или на максимальную частоту движений с незначительным продвижением вперед;
- 2 – выходы со старта и стартовые разгоны с грузом за плечами с последующим сбросом груза;
- 3 – бег с помощью лидирующего устройства, регулирующие темп бега;
- 4 – бег с мини-отягощением в виде манжеток на голенях и бедрах;
- 5 – качельный тренажер для формирования бега «бедром» с нагружением (другая нога на опоре);
- 6 – бег «бедрами» в воде с опорой руками о круг резиновой камеры;
- 7 – бег «бедрами» в воде с буксировкой поролонового груза;
- 8 – поднятие отягощения бедром с акцентом: вверх, на длину бегового шага (БШ) или на быстроту движения;
- 9 – бег вверх по ступенькам с акцентом на частоту движений, длину БШ и на время;
- 10 – глубокие приседания со штангой на плечах.

Нагрузочными режимами в одной серии являются: 0-1; 1-2; 2-3; 3-4; 4-5; 4-4; 6-8; 8-10; 10-12 по количеству повторений. Описание и

технология использования учебно-тренировочного комплекса в тренировочном процессе юных легкоатлетов-спринтеров описаны в специальной литературе [3]. Количество серий для каждого типа упражнения устанавливается тренером с учетом возраста, пола и текущего физического состояния юного спортсмена на конкретный период времени.

Экспериментально-опытной методики развития скоростных способностей отводилось 50% от общего времени. Оставшиеся 50% времени проходили в русле традиционной методики обучения и не отличались в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ), работающей в соответствии с программой Учреждение «Гомельская ЦСДЮШОР профсоюзов «СОЖ» по легкой атлетике.

В начале (таблица 1) и в конце (таблица 2) эксперимента были проведены контрольные тесты (бег 30 м, бег 60 м, бег 100 м, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места) для определения уровня развития скоростных способностей и выявления динамики их изменения.

Таблица 1. – Результаты показателей до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Тест	КГ	ЭГ
Бег 30 м, с	4,5±0,2	4,5±0,1
Бег 60 м, с	8,0±0,3	8,0±0,2
Бег 100 м, с	14,2±0,4	14,3±0,3
Челночный бег 4х9 м, с	8,9±0,4	9,0±0,4
Прыжок с места, см	227±11	228±13

Таблица 2. – Результаты показателей после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Тест	КГ	ЭГ
Бег 30 м, с	4,3±0,2	4,1±0,2
Бег 60 м, с	7,9±0,4	7,8±0,3
Бег 100 м, с	13,9±0,4	13,6±0,4
Челночный бег 4х9 м, с	8,8±0,2	8,7±0,2
Прыжок с места, см	233±11	244±10

Несмотря на то, что за время эксперимента в обеих группах произошли статистически достоверные изменения в приросте всех без исключения показателей специальной физической подготовленности, в ЭГ они были более выражены. На всех уровнях проявления скоростно-силовых возможностей (от 30 м до 100 м) испытуемые из ЭГ отличались более высокими темпами прироста.

### **Выводы**

Полученные данные в результате эксперимента свидетельствуют, что индивидуализация процесса тренировки, базирующаяся на соединении в одном задании двух совершенно различных по интенсивности и напряжению опорно-двигательного аппарата структур построения движений с объемом нагрузки по метражу или времени, недостаточно изучена в современной теории и методике спортивной тренировки и редко применяется в практической деятельности.

Результаты исследования доказали эффективность данной методики в развитии скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров.

Упражнения, предложенные нами, подходят для использования в практической деятельности тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, они позволяют усовершенствовать учебно-тренировочный процесс, увеличить динамику развития скоростных способностей и улучшить уровень специальной и общей физической подготовленности юных легкоатлетов-спринтеров.

В учебно-тренировочном процессе в годичном цикле подготовки необходимо использовать упражнения, совершенно различные по интенсивности и напряжению опорно-двигательного аппарата. Это позволит добиться положительных результатов как в динамике развития скоростных способностей, так и в изменении уровня общей физической подготовленности.

### **СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Аль Раггад, Раид Скоростно-силовая подготовка на ранних этапах многолетнего тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Раид Аль Раггад. – Волгоград, 2000. – 21 с.
2. Батырь, И.Н. Методика повышения скоростных возможностей школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Н. Батырь. – М.: ГЦОЛИФК, 1999. – 19 с.
3. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Человек, 2011. – 125 с.