

Особенности построения учебно-тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки юных легкоатлетов

Ситникова Н.С.

*Классический частный университет***Аннотации:**

Рассмотрена система планирования учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде для бегунов на короткие дистанции. В исследовании принимали участие спортсмены в возрасте 10-16 лет. Во всех возрастных группах легкоатлетов средства восстановления применялись 1 раз в неделю в течение 1,5 часов. Для спортсменов 10-12 лет это составило 4,33%, 13-14 лет – 6,63%, 15-16 лет – 8,46% от общего объема часов. Разработана система планирования с учетом дополнительных восстановительных мероприятий. Система планирования учитывает возраст бегунов, пол, этап многолетней спортивной подготовки.

Сітнікова Н.С. Особливості побудови навчально-тренувального процесу в системі багаторічної спортивної підготовки юних легкоатлетів. Розглянуто систему планування учбово-тренувальних занять у підготовчому періоді для бігунів на короткі дистанції. У дослідженні брали участь спортсмени у віці 10-16 років. У всіх вікових групах легкоатлетів засоби відновлення застосовувалися 1 раз на тиждень протягом 1,5 годин. Для спортсменів 10-12 років це склало 4,33%, 13-14 років – 6,63%, 15-16 років – 8,46% від загального обсягу годин. Розроблено систему планування з обліком додаткових відновлювальних заходів. Система планування враховує вік бігунів, стать, етап багаторічної спортивної підготовки.

Sitnikova N.S. Special features of the training process in the system of multi sports training young athletes. The system of planning of trainings employments is considered in setup time for sprinters. In research took part sportsmen in age 10-16 years. In all age-dependent groups of athletes of mean of renewal was used one time per a week during 1,5 hours. For sportsmen 10-12 years it was 4,33%, 13-14 years – 6,63%, 15-16 years – 8,46% from the general volume of clock. The planning system is developed taking into account additional restoration measures. The planning system takes into account age of runners, half, stage of long-term sporting preparation.

Ключевые слова:

восстановительные, система, планирование, юные, тренировка, подготовительный период.

відновлювальні, система, планування, юні, тренування, підготовчий період.

restoration, system, planning, young, training, preparatory period.

Введение.

Анализ основных особенностей построения учебно-тренировочного процесса в том или ином виде спорта имеет важное значение для разработки новых подходов к его совершенствованию с целью достижения спортсменами наиболее оптимальных спортивных результатов.

Проблема повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов различного возраста, специализации и квалификации является в настоящее время одной из наиболее актуальных в области физической культуры и спорта. Сегодня уже очевидно, что достижение высоких спортивных результатов на современном уровне невозможно без разработки комплекса соответствующих мероприятий, направленных на повышение физической, технической и тактической подготовленности спортсменов на различных этапах их тренировочной и соревновательной деятельности.

По мнению целого ряда специалистов одним из наиболее перспективных в этом отношении направлений является использование комплекса средств, способствующих оптимизации процесса адаптации организма к систематическим физическим нагрузкам, совершенствованию системы адаптационных механизмов, повышению его общих адаптивных возможностей [5; 6].

Совершенно не изученным также является вопрос относительно особенностей использования восстановительных мероприятий среди начинающих спортсменов, что, в связи с незавершенностью морфофункционального развития их организма, имеет большое значение как в отношении повышения эффективности процесса их многолетней спортивной подготовки, так и сохранения на должном уровне состояния здоровья в целом.

Очевидно, таким образом, что разработка и экспериментальная апробация комплексных программ вос-

становления организма юных спортсменов на начальных этапах спортивной подготовки с учетом основных особенностей построения учебно-тренировочного процесса является одним из наиболее актуальных направлений на современном этапе развития спортивной науки, имеющим большое практическое значение.

Достаточно логичным в этом отношении выглядит проведение таких исследований среди спортсменов в возрастном диапазоне от 10 до 16 лет, в связи с тем, что, во-первых, к 10-и летнему возрасту у юных спортсменов формируются вполне конкретные изменения в механизмах адаптации их организма к систематическим физическим нагрузкам, что дает возможность объективно оценить эффективность внедрения в тренировочный процесс различных восстановительных мероприятий, во-вторых, данный возрастной диапазон охватывает наиболее значимые этапы многолетней спортивной подготовки, в рамках которых происходит формирование спортсмена в физическом и технико-тактическом отношении.

Значимость подготовительного периода объясняется тем, что именно в его рамках в организме спортсменов происходят наиболее выраженные изменения адаптационных механизмов, направленных на обеспечение наиболее оптимальной формы приспособления к систематической мышечной работы значительного объема и интенсивности [1; 3; 4].

В связи с вышеизложенным достаточно перспективными являются исследования, направленные на повышение эффективности тренировочных занятий в подготовительном периоде, причем как за счет совершенствования структуры тренировочных занятий, так и за счет применения разнообразных дополнительных факторов, в частности, дополнительных средств восстановления [2; 7].

Выбранное направление исследований выполнялось в соответствии с темой 4/06 «Изучение адаптивных возможностей организма спортсменов на раз-

личных этапах учебно-тренировочного процесса» (№ государственной регистрации 0106U000583) «Сводного плана НИР Министерства образования и науки Украины 2006-2010 гг.».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования стало разработать и предложить новую систему планирования учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде для бегунов на короткие дистанции 10-16 лет с учетом их возраста, пола и этапа многолетней спортивной подготовки путем использования дополнительных восстановительных мероприятий

Результаты исследования.

Для работы с легкоатлетами в ДЮСШ и СДЮ-ШОР используется «Программа по легкой атлетике», которая является основным документом планирования и организации тренировочных и воспитательных занятий в учебно-тренировочных группах [8].

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки и по годам обучения, средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные и восстановительные мероприятия и календарный план спортивных мероприятий. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла.

Анализ примерного учебного плана спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции, занимаю-

щихся на этапах начальной подготовки, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки, позволил установить, что в подготовительный период учебно-тренировочного процесса восстановительным мероприятиям отводится недостаточное количество времени.

Так, в первые два года обучения (возраст детей 10-12 лет) на данные цели часы не предусмотрены вообще, а на третьем (13-14 лет) и четвертом (15-16 лет) годах обучения составляют лишь 2,78% и 5,00% от общего объема запланированных часов. С учетом приведенных ранее литературных данных относительно современного состояния вопроса по вопросу многолетней спортивной подготовки такое планирование восстановительных мероприятий вряд ли можно считать целесообразным, способствующим повышению эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Тем более, что, по мнению ряда специалистов [2; 7; 9; 10], на долю восстановительных мероприятий в структуре годичного макроцикла должно отводиться не менее 10% от общего объема учебно-тренировочных занятий.

С учетом мнения ведущих специалистов в области физической культуры и спорта о возможности широкого применения различных средств восстановления в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов различного возраста, пола, специализации и квалификации, а также результатов эксперимента, свидетельствовавших о недостаточной эффективности учебно-тренировочного процесса

Таблица 1

Распределение основных параметров тренировочной нагрузки в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции 10-16 лет по предложенной программе

Возраст	10-12 лет				13-14 лет				15-16 лет			
	ПП				1-й ПП		2-й ПП		1-й ПП		2-й ПП	
Период	ОП	СП	ОП	СП	ОП	СП	ОП	СП	ОП	СП	ОП	СП
Мезоцикл												
Содержание												
Количество занятий	32	16	32	16	32	20	32	20	40	25	40	25
Количество часов	64	32	64	32	59	40	64	40	99	76	144	108
ОФП, часы	15	8	15,5	9,5	43,5	29,5	50	23	36	23	46	20
Упражнение с отягощениями, т									7	14	29	18
Кроссовая подготовка, км	70	17	14	8	76	24	16	13	90	65	50	38
СФП: Общий объем спринтерского бега, км	0,9	3,4	3,4	1,8	1	4,1	3,9	2,8	3,5	7,1	11	8,8
Бег с максимальной скоростью (85-90%), км	0,9	1,9	1,4	0,5	1	2	1,4	0,8	1,2	2,8	4,5	3
Объем беговых упражнений, км	3	1,9	2,3	1,4	3,5	2,5	3,3	1,8	2,4	2,3	4,6	3,3
Прыжковые упражнения количество отталкиваний	460	280	500	250	500	300	600	300	775	575	1075	375
Бег с максимальной скоростью(95-100%), км						1,1	0,8	1		2,1	2,9	2,9
Восстановительные мероприятия, часы	12	6	12	6	12	7,5	12	7,5	12	7,5	12	7,5

Примечание: здесь и дальше ПП – подготовительный период; ОП – общеподготовительный период; СП – специально-подготовительный период; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

Таблица 2

Распределение основных параметров тренировочной нагрузки в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по предложенной программе

Период	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД																								
	ОП				СП				ОП				СП												
Мезоцикл	октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель												
месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Недели	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Содержание																									
Количество занятий в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Количество часов в неделю, часы	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
ОФП: спортивно-подвижные игры, часы	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1,5	1	1	1	
ГУ и ОРУ, часы	0,5	1	1	1	1,5	1	1,5	0,5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	
Кроссовая подготовка, км	9	9	8	10	10	8	10	6	6	4	4	3	3	3	3	3	3	5				5		3	
СФП: общий объем спринтерского бега, км							0,4	0,5	0,8	0,5	1,3	0,8	0,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,4	0,6	0,4	0,4
Бег с максимальной скоростью (80-95%), км							0,4	0,5	0,8	0,5	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2		0,3	0,2	0,2
Объем беговых упражнений, км		0,5	0,5	0,4	0,5	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4
Прыжковые упражнения, количество отгаливаний	80	80	50	50	100	100	130	200	200	80	80	150	150	150	150	150	100	100	150	150	100	100	200	200	
Восстановительные мероприятия, часы	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5

Примечание: здесь и далее ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ГУ – гимнастические упражнения; ОРУ – общие развлекательные упражнения.

юных легкоатлетов, занимавшихся в подготовительном периоде по традиционной программе ДЮСШ и СДЮШОР нами была разработана новая система планирования с учетом дополнительных восстановительных мероприятий для бегунов на короткие дистанции 10-16 лет с учетом их возраста, пола и этапа многолетней спортивной подготовки.

Во всех возрастных группах легкоатлетов средства восстановления применялись 1 раз в неделю в течение 1,5 часов. Для спортсменов 10-12 лет это составило 4,33%, 13-14 лет – 6,63%, а юношей-легкоатлетов 15-16 лет – 8,46% от общего объема часов, предусмотренных примерным планом учебно-тренировочных занятий (табл. 1).

Общий годовой объем нагрузки в группах начальной подготовки, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки оставался без изменения, а на дополнительные восстановительные мероприятия брались часы с ОФП и СФП. Для групп на этапе начальной подготовки и предварительной базовой подготовки сократились также часы на соревновательную практику. Необходимо отметить, что в последние годы, в связи со сложной социально-экономической обстановкой в Украине, сократилось количество соревнования для детей и на сегодня доказана нецелесообразность соревновательной практики для легкоатлетов 10-12 и 13-14 лет (Ф.П. Сулов, 2004).

Примерное распределение тренировочной нагрузки в подготовительном периоде легкоатлетов 10-12 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции, на этапах начальной подготовки, на основе предложенной программы восстановительных мероприятий представлено в таблицах 2.

Вместе с тем, хотелось бы отметить, что в практической работе тренера могут использовать разнообразные модификации данной системы, основанные на личном опыте при подготовке спортсменов, а также с учетом различных условий субъективного и объективного характера.

Выводы.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволил установить, что в настоящее время сложились достаточно устойчивые представления относительно основных особенностей построения системы спортивной подготовки, в частности, в легкой атлетике. Отмечено также, что одним из факторов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, особенно в подготовительном периоде, являются восстановительные мероприятия, которые преимущественно используют

среди спортсменов высокого класса. Недостаточно изученным является вопрос относительно возможности применения восстановительных мероприятий среди юных спортсменов.

Полученные материалы говорят о том, что применение в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса легкоатлетов 10-16 лет комплексных программы восстановительных мероприятий позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, что дает основание рекомендовать указанное планирование для практического использования в системе спортивной подготовки спортсменов данного возраста и спортивной специализации.

Перспективами дальнейших исследований являются разработка системы планирования учебно-тренировочных занятий легкоатлетов 10-16 лет в соревновательном периоде путем использования дополнительных восстановительных мероприятий, а также ее совершенствование с учетом экспериментальных материалов настоящей работы.

Литература:

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / В. Н. Волков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 94–104.
3. Гольберг Н. Д. Метаболические реакции организма при адаптации к мышечной деятельности / Н. Д. Гольберг, В. И. Морозов, В. Л. Рогозкин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 17–20.
4. Ельчанинова С. А. Управление аэробной тренировкой с помощью индивидуализированных физических нагрузок / С. А. Ельчанинова, Б. Я. Варшавский, П. И. Ладанов // Физиология человека. – 2005. – Т. 31, № 2. – С. 131–135.
5. Маликов Н. В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: [монография] / Н. В. Маликов. – Запорожье, 2001. – 359 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
7. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов: [монография] / О. М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.
8. Программа по легкой атлетике (бег на короткие дистанции) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989. – 15 с.
9. Ситникова Н. С. Оценка эффективности использования комплекса восстановительных мероприятий для повышения двигательной и функциональной подготовленности мальчиков 13-14 лет занимающихся легкой атлетикой / Н. С. Ситникова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 4. – С. 111–115.
10. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов. [Монография], под ред. Е. Е. Аракеяна, Ю. Н. Примакова, М. П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.

Поступила в редакцию 14.10.2010г.

Ситникова Наталья Сергеевна
nssitnikova@yandex.ru