

Д. С. ПОПОВА

Научный руководитель – Н. И. Козлова, канд. пед. наук, доцент
Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

АНАЛИЗ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ТРЕНИРОВКИ СПРИНТЕРОВ

Цель исследования – выявить основные направления тренировочной работы спринтера в подготовительный период.

Подготовительный период тренировки является самым длительным и важным. От содержания тренировки в это время зависят летние результаты спринтера. Как правило, без серьезной тренировки в этом периоде не мыслится повышение спортивного мастерства. За это время спринтер должен провести не меньше 140-150 тренировочных занятий.

Тренировочные занятия следует проводить в течение 5-6 дней подряд, после чего необходимы 1-2 дня отдыха. Высокая тренировочная нагрузка в этот период требует особого внимания к спортсмену со стороны врачей, массажистов и тренера.

Содержание тренировочных занятий в подготовительный период насыщено всевозможными упражнениями, способствующими повышению уровня всестороннего физического развития. На фоне этой работы, а также воспитания морально-волевых качеств выполняется работа специальной направленности, имеющая целью развитие мощности и выносливости спринтера.

Развитию этих качеств отводится время на каждом занятии. Однако широкий арсенал средств, которым обязан владеть тренер, должен применяться каждый раз несколько иначе, что способствует большей вариативности тренировочного процесса и тем самым делает его менее однообразным и утомительным, а значит, более эффективным.

Наиболее важными средствами разносторонней физической подготовки спринтера являются следующие:

1. Игры, требующие высокого уровня проявления быстроты, силы, ловкости и выносливости (регби, баскетбол, бейсбол и т.д.).
2. Всевозможные прыжковые упражнения.
3. Упражнения со штангой, гантелями и гирей.
4. Различные бросковые упражнения.

Для осуществления специальной работы, с целью максимального развития мощности и выносливости спринтера, необходимы условия для полноценного (по технике) пробегания отрезков (дистанции до 300 метров для бегунов на 100 и 200 м и до 600 м для бегунов на 400 м). Данная работа может осуществляться либо в условиях манежа, либо на открытом воздухе.

Мощность – комплексное качество, представляющее собой синтез силы и быстроты, и поэтому развивать эти качества необходимо в непрерывной взаимосвязи.

Развитие стартовой мощности осуществляется в работе по совершенствованию техники старта: в совместных стартах, проводимых как с одной стартовой линии, так и с «форой», в стартах в усложненных условиях (в гору с уклоном до 15-20 градусов, с отягощением и т.д.). Развитию стартовой мощности способствуют также специальные прыжковые упражнения с места, со стартовых колодок, рывки штанги, всевозможные упражнения, требующие «взрывной энергии», проводимые в быстром темпе, иногда по сигналу и т. д.

Развитие выносливости у спринтера осуществляется при помощи следующих упражнений:

1. Повторные пробежки до 350 м для бегунов на 100 и 200 м и до 600 м для бегунов на 400 м ;
2. Повторный бег на отрезках до 200-250 м, чередуемый с ходьбой на отрезках 150-200 м, с увеличением скорости от пробежки к пробежке;
3. Переменный бег на отрезках до 150 м;
4. Контрольные пробежки на дистанции до 300 м для бегунов на 100 и 200 м и до 600 м для бегунов на 400 м.

Увеличение объема тренировки в подготовительный период должно идти постепенно и в апреле достигнуть максимума. К концу периода работа по развитию спринтерской выносливости должна быть направлена на увеличение интенсивности бега и некоторого сокращения общего объема длины пробегаемых отрезков.

На всех этапах подготовительного периода должны применяться специальные беговые и прыжковые упражнения. Особенно много их необходимо применять осенью и зимой, постепенно увеличивая объем и интенсивность выполнения.

В течении двух последних месяцев дополнительным средством тренировки, способствующим повышению ее интенсивности и более плавному переходу к соревновательному периоду, становятся соревнования.

Соревнования, в которых спринтер участвует в конце подготовительного периода, никаких принципиальных изменений в его работу вносить не должны. Спринтер выступает в них по ходу напряженной тренировки.

В ходе исследования были выявлены основные направления тренировочной работы спринтера в подготовительный период:

1. Максимальное развитие (для этого года) мощности спринтера.
2. Максимальное развитие скоростной выносливости.
3. Повышение всесторонней физической и морально-волевой подготовки.