

**Хангельдиев Григорий Александрович**

тренер-преподаватель

**Кораблев Денис Павлович**

спортсмен-инструктор

МАУ ДО Пуровская районная СДЮСШОР «Авангард»

г. Тарко-Сале, ЯНАО

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА СПРИНТЕРСКОЙ ДИСТАНЦИИ**

***Аннотация:** беговая тренировка спринтера является основой тренировки специальных (спринтерских) качеств у атлета. Тем не менее разнообразие форм и методов подготовки спринтера оставляет ряд вопросов к качественным и количественным параметрам тренировочного процесса. Так определение длины дистанции и методологии тренировки в зависимости от данной категории, наилучшим образом подходящей в качестве средств беговой тренировки спринтера, является целью данного научно-практического исследования. По итогам проведенного исследования были получены эмпирические данные, подтверждающие эффективность использования всего диапазона дистанций (50 м, 100 м, 150 м, 200 м, 250 м), при этом ключевой компонентой развития беговых качеств у спринтеров являлась интенсивность пробегания, время восстановления между отрезками, объем беговой тренировки и использование комплексного использования тренировочных средств в зависимости от цикла и этапа подготовки.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, спринтерский бег, методика подготовки спринтеров, средства беговой тренировки.*

Беговая подготовка спринтера, предполагая воздействие средствами бега на функции организма спортсмена с целью приспособления его к условиям соревнования в беге с максимальной интенсивностью, в основном состоит из двух направлений – беговой и скоростно-силовой. Каждое из данных направлений подготовки располагает своим кругом тренировочных средств. При этом скоростно-силовая подготовка (являясь отдельным направлением тренировки) по

своим задачам подчинена беговой тренировке, поскольку главные вопросы подготовки спринтера решаются именно средствами бега.

Совершенно очевидно, что именно беговая тренировка является основой тренировки спринтерских качеств у атлета. Тем не менее, разнообразие форм и методов подготовки спринтера оставляет ряд вопросов к качественным и количественным параметрам тренировочного процесса.

Одним из таких параметров является длина дистанции (отрезков) при проведении беговых тренировок у спринтеров.

Именно проблема определения длины дистанции и методологии тренировки в зависимости от данной категории, наилучшим образом подходящей в качестве средств беговой тренировки спринтера, является целью данного научно-практического исследования.

В беговой тренировке спринтера традиционно используются только те дистанции, пробегание которых отражает две характерные особенности спринтерского бега: максимальная интенсивность стартового разгона и преодоление второй половины дистанции быстрее первой.

Так, например, для тренировки стартового разгона принято использовать дистанции в диапазоне 30–60 м, так как он включает в себя не только стартовый разгон, но и очень важный элемент спринтерского бега – переход к бегу по дистанции.

Для тренировки же спринтера преодолеть вторую половину дистанции быстрее первой традиционно используется бег на 100 м, 150 м, 200 м и 250 м. При этом очевидно (ввиду физиологических особенностей человеческого организма), что с удлинением дистанции пробегать вторую ее половину быстрее первой становится все труднее и труднее. Пределом в этом смысле является бег на 250 м.

Также в качестве средств беговой тренировки спринтера используется бег в усложнённых и облегченных условиях. Однако усложнение (бег с отягощением, сопротивлением, в гору, на мягком грунте и т. д.) или облегчение (бег под уклон, на подвеске и т. д.) условий нарушает структуру беговых движений. Главным в

этих упражнениях становится не совершенствование в беге, а повышение уровня определенных силовых качеств (если речь идет об усложненных условиях) или более успешная реализация уже имеющегося силового потенциала (если бег проводится в облегченных условиях). По этому правильнее было бы отнести бег в усложненных и облегченных условиях к средствам скоростно-силовой подготовки спринтера.

Другие дистанции в тренировке спринтера используются с целью подведения его организма к основной беговой работе, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, а также как восстановительные средства. Поэтому прямого отношения к беговой тренировке спринтера они не имеют.

В целях проведения исследования была выбрана группа спортсменов в возрасте 14–17 лет, подготовки на уровне 1–2–3 взрослого разрядов. Продолжительность исследования составила 3 (три) календарных года.

В качестве основного средства беговой тренировки спринтера были выбраны дистанции на 50 м, 100 м, 150 м, 200 м, 250 м.

Используя бег на 50 м как основное средство для развития стартовой скорости, необходимо помнить, что она в своей первой части представляет собой стартовый разгон, а во второй – переход от стартового разгона к бегу по дистанции.

Здесь необходимо отметить, что при проведении исследования тренировки спортсменов, четко определялись два типа спринтеров, отличающихся друг от друга характером преодоления этой дистанции (50 м). Одни акцентируют наращивание в разгоне частоты шагов, другие, наоборот, ускоряют бег в основном за счет увеличения длины шага. Определение двух типов определялось сравнением данных, полученных при пробегании дистанции стартового разгона с индивидуальной моделью соревновательной деятельности. Это дало возможность соответственно корректировать программу тренировок атлетов конкретного типа.

Дистанции, развивающие способность преодолевать вторую половину дистанции быстрее первой, по преимущественному влиянию на развитие компонентов скорости бега (длины и частоты шагов) в процессе проведения

исследования были разделены на две группы: бег на 100м и 150м – стимулирует развитие частоты шагом, а бег на 200м и 250м – длины шага.

Этот было сделано на основе сопоставления данных о компонентах скорости, достигнутой спринтерами в беге на 50м, 100м, 150м, 200м и 250м на предварительном соревновательном этапе.

По итогам проведения исследования были получен ряд определенных показателей и данных, которые приведены ниже.

Так было выяснено, что наибольшая частота шагов достигается в беге на 100 м – 100%, на дистанции 150 м – 99,8%, в беге на 200 м – 94%, а на 250 м – всего 89%. Данные по средней длины шага прямо противоположны: самый высокий показатель достигается в беге на 250 м – 100%, на дистанции 200 м – 99%, в беге на 150 м снижаются до 96%, а на дистанции 100м – до 95%.

Такая классификация приводит к выводу о том, что на всех этапах подготовки спринтера средства беговой тренировки необходимо использовать не последовательно, а комплексно.

На практике применяются в одном занятии разнообразные средства, но в недельном занятии мало чем отличаются друг от друга. То есть недельный цикл имеет какую-то одну методическую направленность. После проведения наблюдений, сопоставлений и экспериментов пришли к выводу, что лучшим вариантом при подготовке спринтера будет являться применение в каждом занятии только одного средства беговой тренировки (занятие – однонаправленно, а недельный цикл – комплексный). При этом эти средства применяются в двух режимах – переменного и повторного бега.

Основным (развивающим специфические качества спринтера) был выбран режим повторного бега на дистанции 50 м и 100 м. В этом случае, также, как и в повторном беге, дистанции пробегаются сериями, однако интервал отдых в серии заменен бегам трусцой продолжительностью не более одной минуты. И режим переменного бега применялся только на тех этапах подготовки, когда есть необходимость решать средствами беговой тренировки вопросы совершенствования функции сердечно-сосудистой системы спринтера.

Применение беговых средств в недельном цикле связано с определением наиболее целесообразных вариантов сочитаний дистанции с друг другом. Если исходить из того, что в тренировочном занятии используется только одна дистанция, возникает сложность эффективного сочетания средств беговой тренировки на разных занятиях.

Исследование показало, что на общем и специальном этапе подготовки должны соблюдаться следующие условия:

– не проводить более 2 тренировок подряд с использованием средств беговой тренировки;

– после дня полного отдыха не проводить занятия с использованием средств беговой тренировки;

– не применять на 2 занятиях подряд средства беговой тренировки, направленные на преимущественное развитие одного и того же слагаемого спринтерского бега – стартового разгона или способности преодолеть вторую половину дистанции быстрее первой.

Что касается предсоревновательного этапа подготовки, то здесь наоборот эффективно проведение двух занятий подряд с использованием однонаправленных средств, поскольку спринтеры в соревнованиях обычно выступают в подобном (сжатом) режиме. На соревновательном этапе беговая тренировка, по существу, сводится к выступлениям в соревнованиях в беге на 100м, а остальные дни недели заполняются средствами восстановления и подведение спринтера к очередным стартам.

Средства тренировки в недельном цикле на различных этапах подготовки, выявленные по итогам исследования приведены в Таблице №1.

Таблица 1

Средства тренировки в недельном цикле на различных этапах подготовки

Этапы Дни	Общий	Специальный	Предсоревновательный	Соревновательный
Понедельник	Скоростно-силовая тренировка	Скоростно-силовая тренировка	Скоростно-силовая тренировка	Восстановительный кросс

Вторник	Повторный бег на 50 м	Повторный бег на 50 м	Повторный бег на 50 м	Повторный бег на 50 м
Среда	Повторный бег на 250 м	Повторный бег на 200 м	Повторный бег на 150 м	Повторный бег на 150 м
Четверг	Скоростно-силовая тренировка	Скоростно-силовая тренировка	Скоростно-силовая тренировка	Отдых
Пятница	Повторный бег на 150 м	Повторный бег на 150 м	Повторный бег на 100 м	Разминка
Суббота	Переменный бег на 100 м	Повторный бег на 250 м	Повторный бег на 200 м	Соревнование
Воскресенье	Отдых	Отдых	Отдых	Соревнование

Объем средств беговой тренировки складывается из двух показателей – длины пробегаемых дистанций и числа их повторений. Перемножив эти показатели, мы получим объем беговой тренировки в метрах. Так в одном занятии объем беговой тренировки в зависимости от используемого средства и этапа подготовки при проведении исследования находился в пределах от 300м до 1500м.

От этапа к этапу объемы недельных циклов также претерпевают определённые изменения.

По мере приближения к соревновательному этапу объемы постепенно уменьшаются. Однако недельный объем средств оставался неизменным. Данные недельного объема тренировочных средств при проведении исследования приведен в Таблице №2.

Таблица 2

### Недельный объем тренировочных средств

Этапы Дни	Общий	Специальный	Предсоревновательный	Соревновательный
Понедельник	Скоростно-силовая тренировка	Скоростно-силовая тренировка	Скоростно-силовая тренировка	Восстановительный кросс
Вторник	2 (5 x 50 м)	2 (4 x 50 м)	2 (3 x 50 м)	2 (4 x 50 м)
Среда	6 x 250 м	5 x 200 м	4 x 150 м	3 x 150 м
Четверг	Скоростно-силовая тренировка	Скоростно-силовая тренировка	Скоростно-силовая тренировка	Отдых
Пятница	6 x 150 м	5 x 150 м	2 (3 x 100 м)	Разминка
Суббота	2 (4 x 100 м)	4 x 250 м	3 x 200 м	Соревнование
Воскресенье	Отдых	Отдых	Отдых	Соревнование

Всего за неделю	3700м	3150м	2450м	
-----------------	-------	-------	-------	--

При этом число недельных циклов, составляющий тот или иной этап подготовки, выбирался от 2–4, в зависимости от конкретного состояния спринтера. При переходе от одного этапа к другому была выявлена целесообразность использования кратковременного полного отдыха, который тем не менее не должен превышать 4 дней.

Исследование показало, что интенсивность беговой тренировки пропорциональна скорости бега в том случае, когда речь идет об однократном пробегании дистанции. Если же иметь в виду, что в занятии дистанция пробегается многократно, то интенсивность будет напрямую зависеть и от интервалов отдыха между пробежками – чем длиннее интервал отдыха тем ниже интенсивность.

При проведении тренировок было выявлено, что необходимо стабилизировать интервал отдыха как в серии, так и между сериями. В частности, между сериями пробежек интервал отдыха во всех случаях был 15 минут. В режиме повторного бега интервал между пробежками в беге на 50м – 3–4минуты, в беге на 100 м – 6–8 минут, в беге на 150 м – 8–10минут, в беге на 200 м-250 м – 10–12 минут. Таким образом, интенсивность беговой тренировки стала зависеть только от скорости пробегания дистанции.

Исследование показало и подтвердило, необходимость придерживаться принципов изменения интенсивности беговой тренировки:

- от пробежки к пробежке скорость бега должна расти;
- скорость бега во второй серии должна быть выше первой;
- в последней пробежке должна быть самая высокая скорость бега;
- во всех пробежках вторая половина дистанции должна преодолеваться быстрее первой.

На протяжении каждого этапа подготовки от недели к неделе скорость бега должна постепенно нарастать. А в условиях стабилизированного объема бега эта задача не простая и требует от спортсмена не только мобилизацию физических сил, но и большого волевого напряжения. То, что на протяжении 3–4 недель

поряд необходимо непрерывно наращивать скорость, даже при кажущихся объемах бега, создает необходимую жесткость в тренировке и одновременно является причиной рабочего дискомфорта, постоянно действующего на спринтера. Наличие такого дискомфорта в занятиях является необходимым условием для приспособления спортсмена к обычным условиям спринтерского бега.

Данный тезис наглядно продемонстрирован данными, полученными эмпирическим путем и приведенными в Таблице №3. В ней наглядно показывается, как увеличивается скорость пробегания дистанций по этапам подготовки.

Таблица 3

Процентное соотношение показаний скорости пробегания дистанций  
на разных этапах подготовки

Этапы Дистанции	Общий	Специальный	Предсоревновательный	Соревновательный
50 м	96	97	98	100
100 м	–	–	98	100
150 м	93	95	98	100
200 м	–	95	98	100
250 м	93	100	–	–

Исследование также подтвердило тезис о необходимости остановиться на способе наращивания скорости бега от пробежки к пробежке в одном занятии. Такое «нагнетание» скорости происходит за счет первой половины дистанции и с тем расчетом, чтобы в последней пробежке она пробегалась с максимальной интенсивностью (как во время соревнований). Что же касается скорости бега на второй половине дистанции, то она (как и во всех пробежках) должна превышать скорость на первой половине дистанции.

По итогам проведенного исследования были получены данные, подтверждающие эффективность использования всего диапазона дистанций (50 м, 100 м, 150 м, 200 м, 250 м), при этом ключевой компонентой развития беговых качеств у спринтеров являлась интенсивность пробегания, время восстановления между отрезками, объем беговой тренировки и использование комплексного использования тренировочных средств в зависимости от цикла и этапа подготовки.



***Список литературы***

1. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних учебных заведений / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. – М.: Высш. шк. – 2012. – 336 с.
2. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 159 с.
3. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – Киев: Здоров'я, 2010. – 160 с.