

**Штанова Ольга Михайловна**, студент магистратуры 1 курса по направлению «Спорт высших достижений в избранном виде спорта»,

*Сибирский федеральный университет, Россия, г. Красноярск*

**Пономарев Василий Викторович**, профессор, доктор пед. наук, Красноярский педагогический университет им. В. П. Астафьева, Россия, г. Красноярск

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК 12-13 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ**

**Аннотация:** в данной статье затрагивается проблема совершенствования спортивной подготовки в детско-юношеском спорте, проанализирован федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика». На основании изученного материала были выделены соотношения общей и специальной физической подготовки, на основании которых были предложены упражнения.

**Ключевые слова:** общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спринтерский бег, дифференцированный подход, начальный этап спортивной специализации.

**Abstract:** this article touches upon the problem of improving sports training in children's and youth sports, analyzed the Federal standard of sports training in the sport "Athletics". On the basis of the studied material, the relations of General and special physical training were identified, on the basis of which the exercises were proposed.

**Keywords:** General physical training, special physical training, sprinting, differentiated approach, the initial stage of sports specialization.

Актуальность: по мнению специалистов, существуют вопросы подготовки спортсменов, которые связаны с начальным этапом спортивной специализации [3; 5; 6]. Насколько целесообразно будет построена спортивная подготовка на этом этапе, то от этого будет зависеть успешность последующего спортивного совершенствования. Необходимо совершенствовать спортивную подготовку в детско-юношеском спорте с учетом сенситивных периодов развития. Если тренер ускоряет спортивную подготовку, то наступает ранняя специализация, а из этого следует, что в дальнейшем у спортсмена появляются травмы, падает уровень мотивации к занятиям и в итоге уходит из спорта.

Цель исследования: разработать методику спортивной подготовки легкоатлетов 12-13 лет, которые специализируются в спринтерском беге и проверить ее в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

- 1) Обзор и анализ литературы по проблеме исследования;
- 2) Разработать экспериментальную методику спортивной тренировки легкоатлетов 12-13 лет, специализирующихся в спринтерском беге;
- 3) Организовать и провести эксперимент по проверки экспериментальной методики.

Объект исследования: спортивная тренировка легкоатлетов 12-13 лет, специализирующихся в спринтерском беге.

Предмет исследования: методика спортивной тренировки.

Гипотеза исследования: если разработать методику спортивной тренировки легкоатлетов 12-13 лет, специализирующихся в спринтерском беге, которая бы учитывала возрастные особенности развития физических качеств и последующего соблюдения формирования специальной физической подготовки, то это позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Необходимо рационально распределять тренировочную нагрузку в процессе подготовки спортсменов. Спортивная подготовленность

занимающегося будет повышаться в том случае, если нагрузка на всех этапах будет соответствовать функциональным возможностям его организма [2].

Так же необходимо постепенно увеличивать объем и особенно рост интенсивности тренировочных нагрузок при подготовке детей, подростков. Как показывает практика, что причиной серьезных срывов при подготовке юных спортсменов является отсутствие необходимой постепенности в увеличении объема и возрастания интенсивности тренировочных нагрузок [1].

Решение задачи всестороннего физического воспитания юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств общей и специальной физической подготовки. Опираясь на обобщение опыта тренеров, можно сделать заключение о том, что в процессе многолетней подготовки спортсмена постепенно возрастает объем общей и специальной физической подготовки. Соотношение между ними изменяется, увеличивается объем специальной физической подготовки и уменьшается объем общей физической подготовки.

Для юных легкоатлетов (12-13лет) рекомендуют 70% общей физической подготовки от общего объема тренировочной нагрузки и 30% специальной физической подготовки [4; 7].

Организация исследования:

В ходе нашего исследования мы сформировали контрольную и экспериментальную группу, численностью 10 человек, это были девочки 12-13 лет, которые специализируются в спринтерском беге.

В контрольной группе проводились тренировочные занятия по действующему плану тренера.

В экспериментальной группе была предложена наша методика спортивной тренировки.

Методы исследования:

- 1) Обзор и анализ литературных источников.
- 2) Педагогическое тестирование .
- 3) Педагогический эксперимент.

4) Методы математической статистики.

Контрольные упражнения (тесты):

1) Скоростные качества: - бег на 20 м с ходу;

- бег 300м.

2) Скоростно-силовые качества: - прыжок в длину с места;

- тройной прыжок в длину с места.

Экспериментальная методика включала в себя дифференцированный подход формирования специальной физической подготовки девочек 12-13 лет.

На предварительном этапе эксперимента в нашей работе до 50% уделялось внимание общей физической подготовке, которая включала в себя повышение показателей силовых и скоростно-силовых способностей нижних конечностей туловища и верхнего плечевого пояса. В качестве средств повышения вышеуказанных показателей были включены следующие упражнения:

1) Силовые упражнения на верхний плечевой пояс:

- работа с гантелями;

- метательные упражнения;

- работа с резиновыми эспандерами.

2) Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

3) Упражнения для тазобедренного сустава с отягощением, у гимнастической стенки.

4) Упражнения для мышц ног:

- полуприседы с отягощением и весом собственного тела;

- выпрыгивания;

- зашагивания.

5) Упражнения, направленные на связки стоп:

- подскоки;

- упражнения с отягощением и весом собственного тела.

Все упражнения выполнялись в равномерном темпе не менее 15-20 раз в каждом подходе.

В контрольной группе занятия проходили по программе, где специальной физической подготовке уделялось до 70%.

По результатам предварительного педагогического эксперимента:

- Экспериментальная группа без травм и с существенным повышением показателей общей физической подготовке вышла на следующий этап спортивной подготовки (базовый). Появилось желание тренироваться, спортивные результаты стали стабильными.

- В контрольной группе большой процент девочек, которые не смогли выйти на следующий этап спортивной подготовки. Они имели травмы и за счет этого имели недостаточный уровень подготовленности. Снижалось желание тренироваться, спортивные результаты имели нестабильный характер.

Можно сделать вывод, что результаты педагогического эксперимента показали эффективность методики, повысился уровень мотивации к занятиям у занимающихся.

#### **Библиографический список:**

1. Вайцеховски, С. М. Книга тренера С. М. Вайцеховски. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 278 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. / В. М. Зациорский. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - с. 28-39.
3. Кунат, П. Н. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта // Психология и современный спорт / П. Н. Кунат. - Москва: Физкультура и спорт, 2003. - с. 224-319.
4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. / под. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 671 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 2004. - 280 с.
6. Озолин, Н. Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция. / Н. Г. Озолин. - Москва: ГЦОЛИФК, 2006. - 33 с.

7. Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».