

**Панова Ольга Сергеевна**

кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры теории  
и методики легкой атлетики  
Волгоградской государственной академии  
физической культуры

**ЦЕЛЕСООБРАЗНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ СИСТЕМЫ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО  
РЕЗЕРВА В СПРИНТЕРСКИХ  
ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**Аннотация:**

*Работа посвящена проблемному вопросу подготовки спортивного резерва в спринтерских дисциплинах легкой атлетики, в тех соревновательных упражнениях, где результат обусловлен прежде всего высокой локомоторной скоростью участников. Выявлены основные направления совершенствования методики подготовки спортивного резерва в легкой атлетике, а также определены основные условия внедрения инновационной деятельности.*

**Ключевые слова:**

*легкая атлетика, система подготовки спортсменов, спортивный резерв, методические основы.*

**Panova Olga Sergeevna**

PhD in Education Science,  
Senior Lecturer,  
Department of Theory and Methods of Athletics,  
Volgograd State Academy of  
Physical Education

**REASONABLE AREAS OF  
METHODOLOGY  
IMPROVEMENT  
IN THE SPORTS RESERVE  
TRAINING OF SPRINT  
ATHLETICS**

**Summary:**

*This paper deals with the problematic issue of sports reserve training in sprint athletics, in those competition exercises, where the result is determined, above all, by the high locomotor speed of athletes. The author considers the basic ways of improvement of the methodology of athletics reserve training, and defines the principle premises for the implementation of innovation.*

**Keywords:**

*athletics, system of athletes' training, sports reserve, methodological bases.*

Потребность в спортивном резерве необходимо рассматривать как оптимальную структуру контингента, обеспечивающего полноценное пополнение сборной команды страны.

В последнее время появилось много новых научно-методических разработок по вопросам совершенствования подготовки спортивного резерва в спринтерских дисциплинах легкой атлетики, в тех соревновательных упражнениях, где результат обусловлен высокой локомоторной скоростью участников. К ним относятся бег на короткие дистанции, барьерный бег и все прыжки с разбега за исключением прыжка в высоту. Несмотря на достаточно большое количество разработок, отсутствуют структурированные рекомендации и конкретные алгоритмы действий, обобщение и осмысление накопленной информации с последующей формулировкой всесторонне взвешенных решений интегративного характера. Бесспорная практическая важность исследований в системе подготовки спортивного резерва определяется хроническим отставанием ведущих отечественных атлетов от мировой элиты в значительной части обозначенных соревновательных дисциплин. Обязательность выработки последних вытекает из того, что любая устойчивая система может эффективно трансформироваться только при целенаправленных воздействиях на действительно ключевые компоненты и связи между ними, иначе отдельные видоизменения частей не приведут к желаемому изменению целого.

Кроме того, применительно к системе подготовки резерва в спринтерских дисциплинах легкой атлетики следует обязательно иметь в виду наличие необходимых методических и организационных предпосылок для успешного внедрения предлагаемых инноваций, поскольку без них результаты научного поиска не могут дойти до своего практического употребления тренером и спортсменом.

Итак, становится очевидным, что заниматься педагогическим проектированием в обозначенном проблемном поле сегодня следует прежде всего с учетом двух вышеуказанных обстоятельств, что и определило актуальность исследования.

Основные проблемы исследований в теории и методике юношеского спорта можно структурировать по следующим направлениям: развитие физических качеств у юных спортсменов; обоснование эффективных средств и методов тренировки детей и подростков; определение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок в занятии с различными возрастными

группами; комплексные исследования по проблеме отбора в ДЮСШ; совершенствование системы управления подготовкой спортивного резерва.

Проведя анализ литературных данных, мы установили, что, по мнению большинства специалистов, на современном этапе развития детско-юношеского спорта имеется ряд особенностей, которые серьезно влияют на методику подготовки спортсменов, ставя перед тренерами и спортсменами новые, крайне сложные задачи и требования, которые заставляют искать адекватные формы тренировки, новые средства подготовки. К таким обстоятельствам следует отнести:

– высокую напряженность соревновательной борьбы, которая связана с повышающейся плотностью спортивных достижений участников соревнований, и возросшие требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой подготовленности и психологической устойчивости спортсменов;

– существенное возрастание объемов тренировочных нагрузок, что остро ставит вопрос о рациональной организации тренировочного процесса в рамках отдельных этапов и всего годичного цикла подготовки;

– неуклонный рост уровня спортивных достижений во всех видах спорта, усовершенствование как системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, так и всей организационно-методической системы многолетней подготовки.

В подготовке спортивного резерва необходимо выделить ряд специфических принципов и методических установок, определяющих генеральную линию в тренировочном процессе юных легкоатлетов:

1) доминирующее значение общей физической подготовки, многоаспектный характер начальной специализации;

2) дидактическую направленность;

3) ограничение нагрузок в соответствии с функциональными возможностями растущего организма;

4) недопустимость установки на достижение максимальных спортивных результатов в кратчайшие сроки;

5) необходимость учета особенностей школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки [1].

Управление многолетним тренировочным процессом и соревновательной деятельностью спортсмена, специализирующегося в легкой атлетике, базируется на учете следующих основных методических положений:

1. Подготовка спортивного (легкоатлетического) резерва – это единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки юного легкоатлета является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данной специализации в легкой атлетике.

2. Целевая направленность системы подготовки юных спортсменов к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки занимающихся всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности юных легкоатлетов в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности соревновательных и тренировочных нагрузок.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

7. Программно-целевое построение тренировочных нагрузок в микроструктуре спортивной тренировки в соответствии с закономерностями управления срочным тренировочным эффектом упражнений.

8. Одновременное воспитание физических качеств легкоатлетов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого [2; 3; 4; 5; 6].

Важнейшим условием повышения эффективности подготовки юных спортсменов следует считать переход от эмпирического построения тренировочного процесса к целенаправленному, программированному, с использованием новейших научных достижений и передовой научно-спортивной технологии. Оптимальная организация, планирование и управление тренировкой в спорте предполагают широкое внедрение целей системного, программно-целевого построения, использование кибернетики, математики, вычислительной техники.

Процесс подготовки юных спортсменов в настоящее время рассматривается как сложная управляемая система, в которой основное внимание уделяется совершенствованию технической, физической и психологической подготовленности атлетов, и одно из направлений, позволяющих повысить эффективность подготовки занимающихся, предусматривает комплексную индивидуализацию тренировочной и соревновательной деятельности.

Исследования, проведенные на материале спринтерского и барьерного бега, метания копья, прыжков в длину и тройным, позволяют выделить основные взаимосвязанные компоненты педагогической технологии индивидуализированного построения тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами легкой атлетики, на этапах начальной специализации и углубленной тренировки:

1. Оценка исходного уровня разносторонней подготовленности юного спортсмена и его спортивного потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей, а также оценка освоенных объемов тренировочных нагрузок.

2. Определение типа естественного биологического созревания.

3. Индивидуально-ориентированное моделирование многолетней динамики спортивной результативности.

4. Индивидуально-ориентированное моделирование динамики спортивной результативности на протяжении годичных тренировочных циклов (в зависимости от выбранного варианта построения макроцикла).

5. Определение типа структуры специальной физической подготовленности юного спортсмена (скоростной, силовой, универсальной).

6. Индивидуально-ориентированное моделирование многолетней динамики показателей скоростно-силовой и технической подготовленности.

7. Индивидуально-ориентированное моделирование динамики показателей скоростно-силовой и технической подготовленности на протяжении годичных тренировочных циклов (в зависимости от выбранного варианта построения макроцикла).

8. Формирование каталога стандартизированных тренировочных заданий, систематизированных по преимущественной направленности и ранжированных по нагрузочной стоимости, для включения в программы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в той или иной легкоатлетической дисциплине.

9. Выбор необходимой степени нагрузочности базового комплекса тренировочных заданий с учетом квалификационно-возрастной характеристики конкретного занимающегося.

10. Индивидуально-ориентированная редакция базового комплекса тренировочных заданий на основе анализа рассогласования в должной и реальной динамике показателей специальной подготовленности по годам.

11. Корректировка состава стандартизированных заданий в программах текущей подготовки в зависимости от выбранного варианта построения годичного тренировочного цикла.

12. Корректировка состава тренировочных заданий в программах текущей подготовки в зависимости от направлений рассогласования должной и реальной динамики спортивной результативности, а также основных показателей специальной физической и технической подготовленности юного спортсмена на протяжении конкретного макроцикла тренировки [7].

Важным направлением совершенствования системы подготовки спортивного резерва является проведение исследований, посвященных отбору и спортивной ориентации юных легкоатлетов. Это особенно необходимо, когда речь идет об одаренном в моторном плане юном легкоатлете, способном в будущем конкурировать со спортсменами экстра-класса. Ряд проведенных исследований свидетельствует о том, что расово-антропологический фактор оказывает существенное влияние на спортивную результативность в определенных видах легкой атлетики. С учетом этого обстоятельства наиболее одаренных легкоатлетов в моторном плане следует ориентировать на специализированные занятия всеми видами легкоатлетических прыжков, метаний и многоборий, где европейские легкоатлеты в последнее время занимают лидирующие позиции [8].

Изученные нами научно-методические разработки последних лет, посвященные проблематике подготовки спортивного резерва в легкой атлетике, позволяют сделать вывод о том, что не все результаты исследований будут использованы в практической деятельности. Востребованы практикой будут те инновационные разработки, которые имеют:

– системность итоговых рекомендаций, предусматривающих единовременную оптимизацию тренировочного процесса по ряду основных позиций в рамках целого;

– выраженную «технологичность», то есть регламентированную на уровне конкретного алгоритма действий и последовательности конкретных решений для достижения максимально эффективного результата.

– количественный характер рекомендаций по значимым переменным, которые позволяют отслеживать динамику показателей и на которые способен влиять тренер.

#### **Ссылки:**

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов. Киев, 1999. 318 с.
2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография. М., 2005. 232 с.
3. Панова О.С. Целесообразные направления совершенствования организационных основ системы подготовки спортивного резерва российских легкоатлетов // *European research*. 2015. № 1 (2). С. 54–58.
4. Панова О.С. Основные условия эффективного внедрения и содержание инновационной деятельности в системе подготовки высококвалифицированных легкоатлетов // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. 2015. № 2. С. 281–283.
5. Панова О.С., Юдин А.С. Эффективность блочно-модульной технологии построения тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в годичном цикле подготовки // *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. 2015. № 3–2. С. 136–141.
6. Черкашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики : монография. Волгоград, 2000. 240 с.
7. Там же.
8. Панова О.С. Целесообразные направления ...

#### **References:**

1. Matveev, LP 1999, *The general theory of sport and the system of training athletes*, Kyiv, 318 p.
2. Nikitushkin, VG, Kvashuk, PV & Bauer, VG 2005, *Organizational-methodical bases of preparation of sports reserve: monograph*, Moscow, 232 p.
3. Panova, OS 2015, 'Appropriate ways of improving the organizational foundations of the system of training of sports reserve Russian athletes', *European research*, no. 1 (2), p. 54-58.
4. Panova, OS 2015, 'Basic conditions for effective implementation and maintenance of innovative activity in the training of highly skilled athletes', *Humanitarian and socio-economic and the social sciences*, no. 2, p. 281-283.
5. Panova, OS & Yudin, AS 2015, 'The effectiveness of modular technology of construction of training process of the qualified sprinters in a year cycle of preparation', *Actual problems of the humanities and the natural sciences*, no. 3-2, p. 136-141.
6. Cherkashin, VP 2000, *Individualization of training process of young sportsmen in the power-speed kinds of athletics: a monograph*, Volgograd, p. 240.
7. Cherkashin, VP 2000, *Individualization of training process of young sportsmen in the power-speed kinds of athletics: a monograph*, Volgograd, p. 240.
8. Panova, OS 2015, 'Appropriate ways of improving the organizational foundations of the system of training of sports reserve Russian athletes', *European research*, no. 1 (2), p. 54-58.