

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК – СПРИНТЕРОВ 18-19 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Многие ведущие специалисты, как прошлых лет, так и настоящего времени, справедливо указывают на большое значение для будущего спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции развития высокого уровня скоростных способностей, т.е. скоростно-силовых физических качеств, считая, что именно только такая направленность тренировочного процесса может обеспечить успех в этом виде легкой атлетики.

Проблемным аспектом является индивидуализация тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спринтеров. Эффективность тренировки повысится, если нагрузка, предложенная спортсмену, будет адекватно его психологическим, морфологическим и физическим особенностям.

**Для решения данной проблемы
применялись следующие методы
исследования:**

- Теоретический анализ и обобщение литературных данных.**
- Педагогическое наблюдение.**
- Тестирование.**
- Педагогический эксперимент.**
- Методы математической статистики**

В подготовке спринтеров 18-19 лет предусматривается деление годового цикла подготовки на два макроцикла: осенне-зимний и весенне-летний. Каждый из них соответственно делится на два периода - подготовительный и соревновательный, с подразделением на ряд этапов.

1-й подготовительный период (осенне-зимний) состоит из двух этапов:

- общеподготовительный – преобладание доли ОФП и применение значительного объема средств на силовые способности (6 недель, ноябрь- 1-я декада декабря);**
- специально - подготовительный этап - повышение доли соревновательных упражнений (6 недель, 2-я декада декабря - январь).**

Зимний соревновательный период продолжается 5 недель (конец января - февраль).

Между соревновательным и вторым подготовительным включаются два микроцикла восстановительной направленности.

2 –й подготовительный период весенне-летнего макроцикла также состоит из двух этапов:

- общеподготовительный этап (6 недель, март - первая половина апреля);**
- специально-подготовительный (4 недели, апрель - 1-я декада мая).**

2-й соревновательный период весенне-летнего цикла состоит из двух этапов подготовки:

- предсоревновательной подготовки (приобретение спортивной формы в серии различных соревнований), (7 недель, 2-я половина мая - июнь);**
- непосредственного участия в главных стартах сезона (8 недель, июль - август).**

Переходный период планируется на сентябрь и продолжается 4 недели.

Продолжительность отдельных этапов зависит от их задач и целей. Обычно эти этапы заканчиваются разгрузочными микроциклами.

В результате практической апробации применяемой методики были сделаны следующие выводы:

- 1. Полученный фактический материал может быть использован для эффективного планирования и программирования тренировочного процесса бегунов и бегуний на короткие дистанции.**
- 2. Выбирая методы развития ведущих физических качеств, необходимо учитывать:**
 - интенсивность выполнения запланированной нагрузки,**
 - продолжительность выполнения физической нагрузки,**
 - продолжительность отдыха между нагрузками,**
 - характер выполнения упражнений,**
 - количество повторений упражнений,**
 - состояние работоспособности организма перед выполнением тренировочного задания**

3. При включении интервального, повторного и других методов в тренировочную программу, тренеру или спортсмену следует учитывать пять компонентов в этих методах:

- длина тренировочных отрезков;**
- пульсовой режим пробегания отрезков (т. е. скорость бега);**
- интервал отдыха между повторениями;**
- количество повторений в тренировочной серии;**
- интервалы отдыха.**

Нельзя не отметить, что каждый компонент этих методов приведенных выше влияет на эффективность тренировки.