АДМИНИСТРАЦИЯ КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«АВАНГАРД»

Методические рекомендации

**«**[**Тренировка в беге на 100 и 200 метров**](http://athletics.in.ua/stati/trenirovki/sprint-i-barery/trenirovka-beg-100-200-metrov.html)**»**

Разработал:

Тренер – Папилина Т.В.

Коломенский г.о.

2018

[**Тренировка в беге на 100 и 200 метров**](http://athletics.in.ua/stati/trenirovki/sprint-i-barery/trenirovka-beg-100-200-metrov.html)

Этапы подготовки спринтера, специализирующегося на дистанциях 100 и 200м

**Этап предварительной подготовки.**

Процесс многолетней подготовки спринтера целесообразно условно разделить на этапы предварительной подготовки (подготовка к специализации), начальной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Этап предварительной подготовки.

Данный этап начинается с 9-летнего возраста. Его продолжительность— 3 года.

Основные задачи этапа: всестороннее физическое развитие детей, обучение их различным упражнениям, привитие интереса к спорту, легкой атлетике. Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте — важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего для спринтера физического качества — быстроты.

Известно, что темп — один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) — не увеличивается уже начиная с 12—13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9—12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты.

На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости.

От тренера во многом зависит, чтобы подвижные игры помогали решать воспитательные задачи в единстве с образовательными. Для усиления положительного воздействия игры необходимо добиться проявления к ней интереса и активности занимающихся. И зачастую это определяется умением тренера подобрать и сочетать игры таким образом, чтобы они соответствовали возрасту и подготовленности детей. Приступать к игре следует тогда, когда занимающиеся усвоят содержание и ход игры, ее правила, технические и тактические приемы. В ходе самой игры тренер должен уметь создавать условия, повышающие активность играющих или, напротив, снижающие ее. Естественно, что подвижные игры развивают все физические качества. Тем не менее следует выделить преимущественную направленность одного или двух качеств.

На предварительном этапе подготовки в тренировку включаются упражнения, направленные на комплексное развитие физических качеств спортсмена.

Выполнение юными спортсменами контрольных нормативов по завершении этапа предварительной спортивной подготовки позволит тренеру оценить предрасположенность к бегу на короткие дистанции.

**Этап начальной специализации.**

Начало этого этапа приходится на возраст занимающихся 12—13 лет и продолжается до 15—16 лет. Занятия, как правило, проводятся в учебно-тренировочных группах.

Основные цели этапа: обеспечить разностороннюю физическую подготовку, повысить общий уровень функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства. На стадии базовой подготовки используется широкий круг тренировочных средств, но при их применении учитывается специфика спринтерского бега.

Для воспитания скоростных способностей не следует па этом этапе увлекаться бегом в стандартных условиях с максимальной скоростью. Напротив, большую пользу приносит бег в затрудненных условиях (по лестнице, в гору, по снегу, по песку) в чередовании с бегом в обычных условиях. Весьма эффективно также применение различных упражнений в изменяющихся ситуациях и формах, и в частности эстафетного бега. На этапе начальной специализации наряду с игровыми эстафетами следует начинать обучение и элементам «классической» эстафеты 4х100 м. Следует помнить, что скоростные упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а па быстроту выполнения. Максимально быстрое выполнение упражнения— главный путь воспитания быстроты.

Продолжительность выполнения скоростных упражнений должна быть такой, чтобы не наступило утомление.

Как известно, важным условием при воспитании быстроты является оптимальное состояние возбудимости ЦНС, которое может быть достигнуто в том случае, если спортсмен не утомлен предшествующей деятельностью. Поэтому на занятиях скоростные упражнения надо применять сразу после разминки.

Благоприятные возможности для достижения максимальной эффективности специальных упражнений, развивающих быстроту, создаются при повторном методе занятий. Целесообразно выполнять упражнения комплекса в соревновательной и игровой формах.

Для воспитания спринтерских способностей могут успешно применяться разнообразные спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, борьба за мяч), требующие нестандартных проявлений быстроты в постоянно меняющихся ситуациях. Кроме того, должны применяться упражнения с набивными мячами (2—5 кг), с грифом штанги (2—3 серии по 5—10 повторений), прыжки через 6—10 барьеров высотой 40—50 см, через набивные мячи, скамейки, прыжковые упражнения без отягощений и с небольшими отягощениями, прыжки в длину с укороченного разбега, упражнения с ядром (броски вперед и через голову и т. д.) и другие упражнения

На этом этапе следует использовать бег на отрезках от 20 до 200 м с различной интенсивностью, а также специальные беговые упражнения. При этом следует помнить, что бег — одно из естественных движений человека и злоупотребление специальными упражнениями может вызвать нарушение основ правильной техники бега. Учитывая тот факт, что в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для овладения двигательными, навыками, необходимо создать запас разнообразных навыков и умений, с тем чтобы успешно совершенствовать технику в зрелом возрасте. Поэтому нужно применять не только спринтерские упражнения, но и разнообразные упражнения из арсенала барьерного бега, прыжков в длину. Применение таких тренировочных средств не только способствует созданию школы движений, основ техники, но и развивает физические качества юных спортсменов.

Общеизвестно важное значение правильного обучения уже на начальных этапах овладения спортивной техникой. Однако следует помнить, что формированию двигательных навыков должна предшествовать работа, направленная на развитие физических качеств, которые проявляются в этих навыках. Именно поэтому не следует торопиться с обучением технике низкого старта. Вначале юные спортсмены должны научиться высокому старту, умению быстро стартовать с максимальной скоростью под разнообразные команды. Постепенно подбираются такие упражнения, применение которых создает благоприятные условия для овладения рациональной техникой, снижает вероятность появления ошибок, обусловленных недостаточным уровнем физической подготовленности. Например: старт с ходьбы или медленного бега, старт с опорой на одну руку, низкий старт с опорой рук на высоте 30—40 см от беговой дорожки. Для лучшего усвоения стартовые упражнения вначале выполняются без команд, а затем следует применять разнообразные сигналы-раздражители. Это поможет лучше концентрировать внимание бегунов, настраиваться на быстрый ответ движением.

Большую пользу для улучшения старта представляют прыжки в длину с места, броски ядра или набивного мяча снизу вверх и т. п., т. е. упражнения, в основе которых лежит способность к ускорению.

На данном этапе следует уделять большое внимание исправлению грубых ошибок в технике бега юных спортсменов (разведение бедер, выхлестывание голени, откидывание туловища, неправильная работа рук, закрепощенный бег).

В годы начальной специализации необходима особая тщательность в соблюдении меры напряженности тренировочных нагрузок, так как в это время происходит интенсивный рост и формирование организма, что связано с активизацией естественных пластических, энергетических и регуляторных процессов и само по себе является для организма своего рода нагрузкой (Л. П. Матвеев, 1977). Преобладающей направленностью нагрузки за годы начальной специализации должно быть увеличение ее объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Программа соревнований на этом этапе должна отражать задачи тренировочного процесса и носить разносторонний, многоборный характер. Рекомендуются соревнования в прыжках в длину и тройным с места, десятикратном прыжке, прыжках в длину и в высоту с разбега, барьерном беге, беге 30 и 60 м (стартуя с высокого старта с опорой на одну руку и с низкого старта), беге 150, 200 и 300 м, эстафетном беге. При этом на различных соревнованиях следует изменять программу выступлений, включая в нее 3—5 видов.

Очень важно регулярно и правильно вести дневник тренировки. Это поможет более сознательно юным спортсменам относиться к учебно-тренировочному процессу. Кроме 3—4-разовых занятий в секции, уроков физкультуры юные спортсмены должны получать от тренера индивидуальные домашние задания, которые они могут выполнять в утренней зарядке. Периодизация тренировочного процесса юных спринтеров обусловлена особенностями учебы в общеобразовательной школе (сроками начала и окончания занятий, продолжительностью каникул и т. д.), календарем соревнований

**Этап углубленной специализации.**

Этот этап начинается с 15—16 лет и продолжается до 18—19 лет, постепенно переходя в этап высших спортивных достижений.

Тренировочный процесс приобретает все более выраженный специализированный характер. Удельный вес специальной подготовки — физической, технической, психологической — существенно увеличивается. Более значительно, чем на предыдущем этапе, повышается объем и интенсивность основных тренировочных средств. Причем это происходит не столько за счет общей подготовки, сколько благодаря преимущественному росту количества специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Существенно увеличивается соревновательная практика в спринтерском беге, и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Следует помнить, что сужение средств и методов тренировки, чрезмерное увлечение на данном этапе бегом на максимальной скорости приводят к образованию двигательного стереотипа, стабилизации скорости бега, неизбежному застою и снижению спортивных достижений. Особую ценность представляют упражнения с оптимальными отягощениями, позволяющие при меньшей скорости формировать динамическую структуру, сходную со структурой бега с максимальной скоростью. Определено, что вес отягощений на поясе должен быть равен 2—4 кг, а для девушек— 2—3 кг. Использование при беге отягощений большего веса скажется уже в большей мере на развитии силовых возможностей.

Для силовой подготовки спринтеров может быть рекомендован и бег вверх по наклонной дорожке (4—8°), песку, снегу и другие упражнения.

Бег в облегченных условиях (вниз по наклонной дорожке, с использованием искусственной тяги и др.) особенно эффективен, так как помогает спортсмену превысить свою скорость и в многократных повторениях «запомнить» ее на новом уровне. Повторение «сверхбыстрого» упражнения вызывает новые ощущения большей частоты движений и скорости, которые бегун может затем перенести на выполнение бега в обычных условиях. При этом скорость в облегченных условиях должна быть такой, чтобы спринтер мог в ближайшее время показать такую же в обычных условиях.

Бег в облегченных условиях, в частности бег по наклонной дорожке вниз (3—4°), развивает у бегуна способность использовать инерционные силы, совершенствует умение преодолевать большие усилия в опоре, характерные для бега спринтеров-мастеров, и может быть, кроме того, рекомендован для применения в качестве средства технической подготовки бегунов на короткие дистанции.

Упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях, наибольший эффект приносят тогда, когда они чередуются с выполнением этих же упражнений в обычных условиях. Так, бег в облегченных условиях должен чередоваться с бегом в обычных и затрудненных условиях в соотношениях 1:1:2, 1:2:1, 2:1:1 (по В. В. Кузнецову). Выполнение упражнений в затрудненных условиях должно чередоваться с выполнением этих же упражнений в обычных условиях в соотношениях 2:1 и 1:1. В подготовке бегунов на короткие дистанции необходимо также применять упражнения, вызывающие более длительное силовое воздействие на опорно-двигательный аппарат. К таким упражнениям относятся приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах и т. п. Весьма эффективны упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание» (40—70 см), выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок, а также прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий, так и по производимой работе превышают показатели, получаемые при беге с максимальной скоростью.

На этапе углубленной специализации особое внимание начинают уделять силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на мышечные группы, определяющие результативность: в спринтерском беге — подошвенные сгибатели стопы, разгибатели и сгибатели голени, разгибатели и сгибатели бедра.

Отметим, что характер выполнения силовых упражнений меняется в зависимости от поставленных задач. Упражнения с большим отягощением (3—5 медленных повторений) способствуют развитию абсолютной силы мышц; отягощения, равные 40—50% от максимального веса, а также резкое начало движения (8—10 раз в серии) — развитию взрывной и стартовой силы мышц; отягощение, составляющее 10—15% от максимума, с повторным выполнением в темпе (15—20 раз) совершенствует специальную силовую выносливость бегунов.

Все тренировочные средства необходимо распределить в годичном цикле подготовки в соответствии с задачами, которые решаются на отдельных этапах, и применять их комплексно, дополняя друг друга. На данном этапе следует значительно больше внимания уделять не только выбору тренировочных средств, но и их количеству, длительности и чередованию упражнений с отдыхом. Так, данные Б. Н. Юшко и В. В. Петровского указывают, что наилучшими условиями для развития скорости бега является режим, при котором оптимальные интервалы отдыха позволяют каждое последующее упражнение (до определенного количества раз) и тренировочные занятия выполнять без снижения специальной работоспособности.

Оптимальным условием для данного режима в занятии является повторное выполнение упражнений в фазе замедленного снижения ЧСС — 105—115 уд/мин.

Средняя продолжительность времени отдыха между повторными пробеганиями отрезков от 20 до 60 м составляет 3—5 мин. Интенсивность выполнения упражнений околопредельная и максимальная. Объем такого бега в одном занятии не должен превышать 300—400 м. Оптимальное количество выполняемых упражнений, определяющее величину тренировочной нагрузки в тренировке, может быть в пределах: для 30-метровых отрезков — 8—10 раз (или по 5—6 раз в серии), для 60-метровых —5—6 раз (или 3—4 раза в серии).

Наилучшими для развития скоростной выносливости условиями чередования упражнения и отдыха в тренировочном занятии является режим, при котором каждое последующее упражнение выполняется в стадии восстановления работоспособности. Оптимальным условием нахождения указанного режима является повторное выполнение упражнений в конце фазы быстрого снижения ЧСС (120—135 уд/мин). Средняя продолжительность времени отдыха при повторном пробегании отрезков 60 м — 2,5—3 мин, 100 м —3—5 мин, 300 м —6—18 мин.

Интенсивность пробегания отрезков зависит от длительности выполняемых упражнений и их количества. Оптимальное количество их в занятии может быть в пределах: для отрезков 60 м — 7—12 раз (или по 4—6 раз в серии), для 100 м—-4—10 раз (или по 3—5 раз в серии), для 300 м — 3—5 раз (или 2—3 раза в серии в подготовительном периоде и !•—2 раза в соревновательном). Общий метраж отрезков — 400—1200 м.

К 17—18 годам в результате многолетних наблюдений тренер Должен составить достаточно точное представление о возможностях своего ученика, чертах его характера, переносимости нагрузок, уровне физической и технической подготовленности и т. д. На данном этапе (после 3—5 лет регулярных занятий) становится возможным определение преимущественной предрасположенности спортсменов к более узкой спринтерской специализации, хотя отдельные бегуны могут успешно выступать на обеих дистанциях.

Исследования Н. А. Султанова (1979) выявили особенности, присущие бегунам, успешно выступающим в беге на 100 м и имеющим относительно слабые результаты в беге на 200 м: рост — средний и ниже среднего, вес — сравнительно большой для данного роста, высокая способность к ускорению, высокая максимальная частота шагов при средней или ниже средней длине шага, недостаточная способность поддерживать максимальную скорость бега. Для бегунов, успешно выступающих в беге на 200 м, характерен высокий рост, сравнительно малый вес, большая длина беговых шагов, высокая максимальная скорость и способность длительно поддерживать ее.

Экспериментально доказано, что преимущественная склонность бегунов на короткие дистанции может наиболее полно раскрыться лишь при использовании дифференцированной методики тренировки, которая определяет выбор характера тренировочных средств, их объема и интенсивности, а также общую структуру и направленность тренировочного процесса (Б. И. Табачник, Н. А. Султанов, 1978). Бегуны, предрасположенные к бегу на 100 м, должны больше внимания уделять стартовой подготовке, а из двух компонентов скорости бега — увеличению частоты беговых шагов. Для улучшения скоростно-силовой подготовленности необходимо применять большое количество прыжковых упражнений, главным образом различных прыжков с места, которые имеют высокую взаимосвязь со способностью к ускорению.

Бегуны с преимущественной склонностью к бегу на 200—400 м, больше внимания должны уделять воспитанию скоростной выносливости, совершенствованию техники свободного бега, увеличению длины беговых шагов без значительного снижения их частоты. В прыжковых упражнениях должны преобладать многократные прыжки с места и многоскоки с ноги на ногу на отрезках от 50 до 200 м, так как они имеют высокую корреляционную связь с показателями максимальной скорости и скоростной выносливости.

Дифференцированный подход к тренировке спринтеров не означает, что спортсмены со склонностью к бегу на 100 м должны выступать в соревнованиях лишь на 60 и 100 м. Они, несомненно, должны стартовать и на дистанции 200 м, так как это поможет им улучшить специальные качества.

В то же время бегунам на 200 м необходимо не только стартовать в беге на 100 м, но и стремиться к показу наивысших достижений на обеих дистанциях.

**Этап спортивного совершенствования.**

Данный этап проходит в группах высшего спортивного мастерства в СШОР и ШВСМ (19 лет и старше). В зависимости от возраста начала специализации в спринтерском беге соответственно изменяется и возрастная зона показа наивысших достижений. Как правило, она колеблется в диапазоне 22—28 лет. Объем специализированных средств спринтера, выполняемых с высокой интенсивностью, возрастает, достигая на этом этапе индивидуального максимума. Отметим, что чем выше квалификация спринтеров, тем больше тренировочная нагрузка должна соответствовать соревновательной, тем строже должен соблюдаться принцип адекватности. Это приводит к повышению объема специальных тренировочных средств, выполняемых с высокой интенсивностью. Именно поэтому тренеру необходимо особенно тщательно регулировать соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Интенсификация тренировочного процесса приводит к некоторому сужению средств тренировки. В связи с этим возрастает роль вариативного метода использования упражнений скоростной направленности, при котором должны меняться условия тренировки: смена грунта беговых дорожек, замена партнеров в тренировочной работе и т. д. Дальнейшая интенсификация подготовки спринтеров может быть достигнута лишь в случае улучшения реабилитационных мер и технической оснащенности тренировочного процесса.

Особое значение на данном этапе приобретает комплексный контроль за ходом учебно-тренировочного процесса. Эффективное управление подготовкой высококвалифицированного спринтера становится возможным лишь при наличии объективной информации о различных сторонах подготовленности спортсмена. Система контроля дает возможность тренеру определить состояние запланированного развития функциональных возможностей спортсмена, внести коррективы и наметить пути дальнейшей подготовки. При этом первостепенное значение имеют количественные данные о соревновательной деятельности спринтера (динамика скорости бега, соотношение длины и частоты беговых шагов). Информация об обобщенной модели соревновательной деятельности, направленной на достижение определенного спортивного результата, дает возможность тренеру, сравнив характер кривой скорости бега, определить недостатки своего ученика и яснее представить пути достижения более высоких спортивных результатов. Зачастую недостатки в соревновательной деятельности спортсменов вызваны упущениями в специальной физической и технической подготовленности. Представленные в табл. 46 модельные характеристики подготовленности спортсменов должны помочь тренеру выявить отдельные недостатки, сравнив фактическое состояние спортсмена с эталонным. Подготовка спринтеров высокого класса существенно отличается по задачам, содержанию и распределению тренировочной нагрузки от подготовки менее квалифицированных спортсменов.

Увеличивается объем тренировочной нагрузки (прежде всего специальной физической подготовки), повышается значимость восстановительных мероприятий, полноценного питания. Все более заметную роль приобретает реализация принципа индивидуализации в тренировочном процессе — учет соревновательной структуры бега. Особенностей технической и физической подготовленности, антропометрических данных и психологических черт личности, особенностей восстановления и адаптации к физическим нагрузкам и т. д. (А. Левченко, 1988).

Приступая к планированию тренировочных нагрузок, необходимо проанализировать и выявить слабые и сильные стороны соревновательной деятельности спортсменов, лимитирующие звенья в физической и технической подготовленности, тренировочные нагрузки на различных этапах годичного цикла. Данная информация должна служить исходной для принятия решения и планирования. Затем тренеру необходимо четко представлять индивидуальную модель бега спортсмена в соревновательных условиях на планируемый результат, а также необходимый уровень физической и тактической подготовленности. Все эти данные позволят тренеру более тщательно выбирать тренировочные средства (для коррекции тех или иных недостатков), объем и интенсивность нагрузки в годичном цикле подготовки.

На этапе спортивного совершенствования большую роль приобретает рациональное распределение тренировочных нагрузок по мезо- и микроциклам. Анализ практического опыта построения тренировки позволил выделить следующие положения, характеризующие организацию тренировочного процесса спринтеров высокой квалификации (А. В. Левченко, 1982):

1. Основной объем средств специальной силовой подготовки выполняется на общеподготовительных этапах. На специально-подготовительных этапах и в соревновательном периоде специальная силовая подготовка ведется в поддерживающем режиме.

2. Работа над повышением скоростных возможностей спринтеров ведется на протяжении всех этапов подготовки (кроме переходного). Однако на базовых этапах, когда выполняется значительный объем силовой нагрузки, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью используется в небольшом объеме.

3. Основной объем беговой нагрузки для повышения максимальной скорости бега и совершенствования стартового ускорения выполняется (на фоне высокого уровня скоростно-силовой подготовленности) на специально-подготовительных этапах. Во время целенаправленной работы над скоростными возможностями спринтера вся тренировочная нагрузка, не связанная с совершенствованием скоростных возможностей, выполняется в небольшом объеме и не приводит к значительному утомлению организма. Этим обеспечивается доминирование программы повышения скорости бега и эффективное совершенствование способностей, преимущественно определяющих спортивный результат спринтера.

4. Основной объем беговой нагрузки аэробно-анаэробной направленности (бег на отрезках свыше 80 м со скоростью 81—90%) выполняется на базовых этапах параллельно с доминирующей специальной силовой подготовкой.

5. Учитывая, что в начальной фазе адаптация к физическим нагрузкам происходит главным образом за счет вегетативных функций, участвующих в аэробном обеспечении мышечной деятельности, каждый новый годичный цикл начинается с серьезной беговой подготовки в аэробном режиме энергообеспечения (этапы: переходный, втягивающий).

6. Весьма важно после завершения базового этапа снизить нагрузку и дать спортсмену отдых в течение 1—2 недель. В этом случае обеспечиваются долговременные адаптационные перестройки, вызванные скоростно-силовой нагрузкой предыдущего этапа. Последующая специальная беговая нагрузка выполняется на фоне высокого уровня скоростно-силовой подготовленности.

**Втягивающий этап.**

Основные задачи: повышение ОФП; укрепление опорно-двигательного аппарата.

Для повышения ОФП применяются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные игры, плавание и т. д. Для повышения аэробной производительности организма эффективным тренировочным средством служит длительный бег. Для укрепления мышечного и опорно-связочного аппарата хороший тренировочный эффект дают прыжковые упражнения, выполняемые на мягком грунте на отрезках 30—80 м. Общий объем прыжковых упражнений рекомендуется распределять таким образом, чтобы нагрузка постепенно возрастала к концу этапа. Если продолжительность этапа 3 недели, то распределение нагрузки в процентах к общему объему на этапе может быть следующим: 25:35:40%. Упражнения с отягощением выполняются с небольшим весом (30—40 кг), в относительно невысоком темпе, при большом количестве повторений.

**Осенне-зимний и весенне-летний этапы.**

 Основная задача этих этапов — повышение уровня специальной силовой подготовленности. Уровень силовой подготовки во многом определяется рациональным режимом в скоростно-силовой подготовке на каждом этапе годичного цикла. В настоящее время выявлены три принципиальные формы взаимосвязи состояния спортсмена (уровня скоростно-силовой подготовленности) и объема выполняемой силовой нагрузки:

А. При умеренном объеме нагрузки (5—8% в месяц от годового объема) уровень скоростно-силовой подготовленности удерживается на достигнутом уровне. Таким образом, данный режим в специальной силовой подготовке является поддерживающим.

Б. При среднем объеме силовой нагрузки (12—18% в месяц) уровень скоростно-силовой подготовленности повышается параллельно с выполняемой нагрузкой. Данный режим в силовой подготовке спринтеров является развивающим.

В. При выполнении большого объема силовой нагрузки (свыше 20% в месяц) наблюдается снижение показателей скоростно-силовой подготовленности. После снижения объема нагрузки наблюдается интенсивный прирост показателей скоростно-силовой подготовленности. Данный режим в специальной силовой подготовке является развивающим с отставленным (по времени проявления) тренировочным эффектом.

На первом базовом этапе рекомендуется выполнять большой объем силовой нагрузки (развивающий режим с отставленным проявлением тренировочного эффекта). На весенне-летнем базовом этапе более эффективным будет развивающий режим в специальной силовой подготовке. В этом случае выполнение среднего объема нагрузки позволяет повысить скоростно-силовую подготовленность, и, что весьма важно, уровень специальной беговой подготовленности, достигнутый зимой, снижается незначительно.

Нагрузку на базовых этапах необходимо планировать таким образом, чтобы объем силовой нагрузки был большим в течение 3—2 недель со значительным снижением на четвертой (третьей) для правильного протекания восстановительных и адаптационных процессов. В недельном микроцикле на специальную силовую подготовку отводится 2—3 тренировки (при 5—6 занятиях в неделю), в остальные дни применяют режимы, обеспечивающие разностороннюю подготовленность и рост технического мастерства.

Беговая нагрузка преимущественно аэробно-анаэробной направленности выполняется на отрезках свыше 80 м со скоростью 90—81%. Бег на короткие отрезки выполняется в основном со скоростью 90—95%. Однако на этих этапах необходимо широко использовать и специальные, и имитационные упражнения, выполняемые в полную силу (бег в упоре в максимальном темпе, имитация движений рук в спринтерском беге, бег с высоким подниманием бедра и др.). Бег с максимальной скоростью на короткие отрезки выполняется, как правило, после дня отдыха или разгрузочной тренировки, в дни контрольных тестирований на осенне-зимнем базовом этапе 1 раз в 2 недели (начало и середина этапа) и 1 раз в неделю (конец этапа). На весенне-летнем базовом этапе работа над скоростью ведется более целенаправленно и практически еженедельно (одна тренировка в неделю). Раз в две недели в программу тренировки включается работа умеренного объема для повышения скоростной выносливости.

**Зимний специально-подготовительный этап.**

Основная задача этапа: совершенствование скоростных способностей и технического мастерства. Для этого используется бег на отрезках до 80 м с ходу и со старта, выполняемый на максимальной (субмаксимальной) скорости сериями по 3—4 повторения в каждой. Средний объем скоростной нагрузки составляет 350 м за тренировку.

На протяжении этапа в дни, не занятые работой над скоростью (в неделю выполняется 2—3 тренировки, всего на этапе планируется 8—9 тренировок), применяются режимы, обеспечивающие разностороннюю подготовку и рост технического мастерства. Для поддерживания на высоком уровне скоростно-силовой подготовленности выполняются в небольшом объеме прыжковые упражнения (100—120 отталкиваний в неделю) и упражнения с отягощением (1—1,5 т).

**Зимний соревновательный этап.**

 Основные задачи этапа: достижение запланированных результатов в соревновании; совершенствование технического мастерства и скоростных возможностей.

Подготовка спринтера на данном этапе отличается большой индивидуализацией. Как правило, каждую неделю спортсмен принимает участие в соревнованиях, число которых за этап достигает 6—8. До начала этапа важно составить календарь соревнований, распределить их на подводящие, основные и в полной мере использовать первые в качестве эффективного средства интегральной тренировки.

В начале соревновательного микроцикла рекомендуется проводить втягивающую тренировку, в середине микроцикла ведется техническая и скоростная работа. Тонизирующая скоростно-силовая нагрузка умеренного объема (до 100 отталкиваний в прыжковых упражнениях или упражнения с отягощением—1—1,2т) выполняется за два дня до соревнований. За день до старта и после него рекомендуется проводить легкую тренировку.

**Весенний специально-подготовительный этап.**

Основные задачи этапа: совершенствование скоростных способностей и технического мастерства; повышение уровня скоростной выносливости.

Организация беговой и скоростно-силовой подготовки в целом соответствует описанному выше зимнему специально-подготовительному этапу. Отличие заключается в незначительном увеличении объема нагрузки, направленной на повышение скоростных возможностей (400—450 м за тренировку), и выполнении большого объема нагрузки гликолитической анаэробной направленности. В первой половине этапа в тренировке доминирует работа над повышением скорости (2—3 тренировки в неделю). После 8—9 тренировок объем такой работы снижается (1 тренировка в неделю), но 1—2 раза в неделю включается работа над повышением скоростной выносливости. Объем беговой нагрузки в тренировке и количество тренировок, направленных на развитие скоростной выносливости, определяются индивидуально и во многом зависят от того, на какой дистанции планируется выступление спортсмена на главных соревнованиях—100 или 200 м.

Первый и второй соревновательный этапы решают задачи достижения высокого уровня специальной подготовленности и реализации его в наиболее ответственных соревнованиях. Важной задачей этапов является воспитание необходимых морально-волевых качеств: настойчивости, решительности, воли к победе и др.

На втором этапе спортсмены участвуют в главных соревнованиях. При подведении к ним важно проявить индивидуальный подход, учитывать личностные качества атлета и опыт подготовки к ответственным соревнованиям в предыдущие годы. Современные требования к организации тренировочного процесса требуют не менее 6 недель целенаправленной подготовки к главным соревнованиям. Построение тренировки на этапе непосредственной подготовки (ЭНП) должно способствовать дальнейшему повышению технического и тактического мастерства, СФП атлета.

Организация ЭНП предусматривает чередование тренировочных и модельно-соревновательных микроциклов. Структура первых в уменьшенном варианте повторяет весенне-летний базовый и специально-подготовительный этапы. В этом случае в тренировке последовательно доминируют специальная силовая подготовка (1,5—2 недели, 1-й микроцикл); работа над скоростью (1—1,5 недели, 2-й микроцикл) и скоростной выносливостью (0,5—1 неделя, 3-й микроцикл). Содержание нагрузки тренировочных микроциклов должно способствовать дальнейшему повышению технического мастерства и специальной физической подготовленности спринтеров (в этой связи выполнение большого объема силовой нагрузки на ЭНП нецелесообразно).

В модельно-соревновательных микроциклах в основных чертах воспроизводятся особенности предстоящих соревнований (чередование нагрузки и отдыха в предварительных и основных соревнованиях), совершенствуется техническое и тактическое мастерство спортсмена. Учитывая, что оптимальная пауза между контрольными соревнованиями составляет 2—3 недели, на ЭНП могут быть проведены 1—2 модельно-соревновательных микроцикла.

Последняя неделя перед соревнованием является разгрузочной, за два дня до соревнований планируется отдых, за день — легкая разминка.

**Переходный этап.**

 Основные задачи этапа: изменение условий тренировки, снижение нагрузки, активный отдых и лечение (в случае необходимости). На этапе недопустимы перерывы в тренировке; должны быть созданы условия для сохранения тренированности, чтобы начать новый большой цикл с уровня, превышающего предыдущий.