

УДК 796.012.1

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Н. И. Литенков

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассматриваются вопросы тренировки в беге на средние дистанции у начинающих спортсменов, исключая методы форсированной подготовки.

Ключевые слова: тренировка, бег на средние дистанции, юношеский спорт, объем тренировки, интенсивность тренировки.

Непрерывно растущие результаты в современном спорте обострили конкуренцию тренеров и спортсменов в борьбе за победу. Тренеры упорно ищут новые приемы, методы тренировки, вовлекая в спортивную орбиту специалистов смежных и весьма отдаленных на первый взгляд, сфер деятельности. Врачи, физиологи, биохимики, специалисты по кибернетике и статистике помогают сегодня тренерам и спортсменам в борьбе за первенство на мировой спортивной арене.

Естественно, что в поисках новых путей специалисты обратились и к юношескому спорту, стремясь использовать этап спортивной подготовки юношей с максимальной пользой для достижения высших результатов взрослых спортсменов. До пятидесятых годов считалось, что юные легкоатлеты, ставшие призерами всесоюзных соревнований, обязательно обеспечат значительный прирост своих спортивных результатов при переходе во взрослую возрастную группу. С большим интересом ждали появления во взрослых сборных командах сильных и очень перспективных юных спортсменов. Но этого не происходило. Сначала немногим, а затем и большому числу специалистов стало ясно, что кратчайшее расстояние между двумя точками «дети» и «взрослые» – не лучший путь в большой спорт.

Внимательнейший анализ показал, что в большинстве случаев высокие результаты с младшего возраста передаются эстафетой только до 17–18 лет. Дальше чаще всего следует потеря «палочки» и замена состава команды почти полностью. Постепенно специалисты разделились на два лагеря. Одни искали, и довольно успешно, пути повышения спортивных результатов юношей, а другие пытались найти объяснение бесперспективности большинства юных чемпионов.

Факты говорят, что высокие результаты в конце юношеской подготовки, как правило, не являются гарантией дальнейших спортивных успехов. Однако ошибочно считать, что высокий результат в старшем юношеском возрасте сам по себе является причиной бесперспективности.

Очевидно, дело не в результате, а в путях и методах подготовки. Поэтому не результат, а перспективность тренировки должна стать определяющим понятием в оценке отдельных разделов и всего периода юношеской спортивной подготовки. Рост результатов в этом возрасте обеспечивается темпами естественного роста организма, интенсивными и обычно специализированными средствами тренировки. Как правило, уровень развития двигательных качеств и умений у новичков относительно невысок. Он сравнительно легко повышается, что позволяет быстро улучшать спортивные результаты [2].

Обычно после двух лет тренировки, т. е. к 15–16 годам начинается особенно заметный прирост спортивных результатов. Это объясняется, прежде всего, активизацией темпов естественного роста, что связано с периодом активного полового созревания организма. К этому времени тренировочный процесс становится еще интенсивней, специализированней, и обычно следует увеличение тренировочного объема в полтора-два раза по сравнению с тем, что дается в младшем возрасте. Это подкрепляется увеличением учебных часов до 4 занятий в неделю по 3 часа в учебный день, так как многие спортсмены достигают к этому времени уровня II спортивного разряда. Очень часто бурный рост результатов в этот период ошибочно воспринимается как особая одаренность. «Интенсивный» вариант подготовки обеспечивает очень большие сдвиги в результатах, даже в тех случаях, когда объем подготовки остается на уровне тренировочной нагрузки в младшем возрасте в пределах 6 часов в неделю. Однако в этом случае уже в старшем возрасте мы столкнемся с большими трудностями [1].

К 17–18 годам естественный рост организма начинает заметно снижаться, и, если нам не удастся компенсировать это увеличением объема и интенсивности тренировочной нагрузки, мы столкнемся со стабилизацией или даже понижением спортивных результатов. Это будет особенно заметно, если в среднем юношеском возрасте спортсмены тренировались на уровне объема, который они выполняли в младшем возрасте. Если тренерам удастся увеличить объем и интенсивность тренировок, сделать их еще более специализированными за счет использования новых средств и методов, можно получить прирост результатов до уровня I разряда, а иногда и несколько выше.

К 19–20 годам спортивные результаты выпускников ДЮСШ, как и у взрослых спортсменов, зависят в основном от тренировки, так как фактор естественного роста организма уже не играет существенной роли. Тренировочные занятия становятся основным и единственным средством повышения спортивных результатов. Именно в это время «интенсивный» вариант подготовки обнаруживает свою несостоятельность [1].

Обычно наибольшие трудности в юниорском возрасте выпадают на долю спортсменов, тренировавшихся в предыдущие годы более интенсивно и специализированно и, естественно, имевших более высокие результаты.

В значительной мере это следствие повышенной интенсивности тренировочного процесса и в меньшей – влияние раннего применения спе-

специализированных тренировочных средств. Приспособление организма к интенсивным нагрузкам происходит, прежде всего, за счет его мощных и подвижных вегетативных систем – дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной. В ходе такого приспособления эти системы быстро совершенствуются, обеспечивая заметный рост спортивных результатов.

Однако возможности их совершенствования не беспредельны. Очевидно, они тесно связаны с уровнем развития других, более глубоких, приспособительных систем организма, функционирующих на уровне клетки. В связи с тем, что эти системы более инертны, их совершенствование требует времени и наиболее успешно достигается регулярной длительной тренировкой с невысокой интенсивностью.

Надо подчеркнуть, что выпускники ДЮСШ при относительно равных спортивных результатах отличаются от взрослых спортсменов такой же квалификации значительно более низкими величинами объемов тренировочных нагрузок. Это особенно заметно там, где можно провести сравнение в цифрах, например в подготовке бегунов на средние дистанции. Квалифицированные тренеры давно заметили, что для достижения и удержания определенных результатов подростки тратят значительно меньше труда, чем им же требуется для достижения аналогичных спортивных результатов, когда они становятся взрослыми. Поэтому взрослым спортсменам для успешного спортивного совершенствования необходимо тренироваться прежде всего много, и к этому их должен подвести период юношеской подготовки.

Таким образом, прирост спортивного результата у подростков зависит от их естественного роста и от тренировки [2].

Важно понимать, что тренировка сама по себе влияет не только на спортивный результат. Она оказывает влияние также и на ход естественного роста организма юного спортсмена. Воздействие тренировочной нагрузки может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Из каких же предпосылок мы должны исходить, анализируя и оценивая ход многолетней подготовки? Очевидно, следует, прежде всего, спросить, для чего, с какой целью ведется многолетняя подготовка юных спортсменов. Понимая всю важность оздоровления, гармонического развития и воспитания юного спортсмена, остановимся только на одной специальной задаче – спортивном совершенствовании. В этом случае мы можем считать, что на пути к высшему спортивному мастерству, которое начинается в большинстве видов легкой атлетики за чертой 17–18 лет, период тренировки в юношеском возрасте следует

считать подготовительным этапом. Очевидно, что главной задачей такого этапа должно быть создание максимальных предпосылок для роста спортивных результатов в более старшем возрасте.

Список использованной литературы

1. Алабин, В. Г. Методика воспитания физических качеств юных легкоатлетов / В. Г. Алабин, П. Б. Ефименко. – Харьков, 1990. – 226 с.
2. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте / С. А. Локтев. М. : Советский спорт, 2007. – 340 с.