

способствующими обучению технике игры, являются игры с мячом. Простые упражнения с мячом и простые элементы техники, выполняющиеся главным образом в сложных формах, являются самым эффективными способами развития ловкости. Для этого пригодны игровые упражнения и игры с элементами техники и тактики, а также атлетической игры с мячом.

Тот, кто хочет обучать только технике в отрыве от совершенствования физических способностей, идет по неправильному пути. Конечно, справедливо, что отработка техники уже сама по себе развивает необходимые физические качества, только может быть, не всегда, в обходимом размере.

УДК 796.015

В.С. Лемешков, доц., канд. пед. наук (БГТУ, г. Минск)

## **ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА, НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ**

**Введение.** Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны – первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочных процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижения наивысших результатов [1].

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны.

Вместе с тем, отдельные факторы, в частности, генетического порядка, обусловлены принадлежностью спортсменов к определенной этнической группе, способны существенно сместить зону оптимальных возможностей в сторону более молодого возраста.

Известно, что проблема повышения качества многолетней подготовки юных спортсменов специализирующихся в спортивной ходьбе, достаточно актуальны. При этом одним из путей ее решения может стать всестороннее изучение особенностей построения систем многолетней тренировки, используемых в других видах спорта, с последующим рациональным применением некоторых подходов. Анализ динамики результатов последних 10-15 лет, продемонстрированных

на крупных европейских и мировых спортивных форумах, а также материалы последних исследований [2].

**Цель исследования** – особенности многолетней подготовки юных скороходов для внедрения перспективных направлений решения сложившейся проблемы в подготовке спортивного резерва.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Система подготовки в циклических видах спорта должна опираться на положения теории периодизации. Вместе с тем, каждому из этапов многолетней подготовки присущи соответствующие задачи, которые во взаимосвязи с длительностью соревновательного периода и интенсивного графика стартов обуславливают выбор схем построения тренировочного процесса. При этом одной из отличительных черт циклических видов спорта является длительность подготовительного и соревновательного периодов, что и лимитирует особенности построения подготовки. На основе анализа данных литературы, тренерской документации, педагогических наблюдений, анкетирования тренеров и спортсменов, опроса специалистов установлено, что схема построения макро-, мезо-и макроциклов начинающих спортсменов, находящихся на этапах начальной и предварительной базовой подготовки (классификация этапов многолетней тренировки по В.Н.Платонову), в циклических видах предельно простые [3].

В системе многолетней подготовки обычно принято выделять пять этапов: 1) начальной подготовки; 2) предварительной базовой подготовки; 3) специализированной базовой подготовки; 4) максимальной реализации индивидуальных возможностей; сохранения достижений [4]. При этом, давая рекомендации по построению тренировочного процесса, большинство специалистов по легкой атлетике указывают на недопустимость ранней в этом возрасте специализации, что в свою очередь, обеспечит профилактику интенсификации, или форсирования, подготовки. Так в качестве оптимальных характеристик этапа начальной подготовки приводят следующие: суммарный годичный объем занятий – 150-250 ч, количество тренировочных занятий в неделю – 3, а их длительность – от 60 до 80 мин [4]. По результатам педагогических наблюдений установлено, что большинство тренеров придерживаются данных рекомендаций. Кроме того, выявлено, что применяемый в процессе подготовки календарь соревнований, например 9-14 летних скороходов, также в большей степени обеспечивает реализацию на практике задач и установок 1-го и 2-го этапов многолетней тренировки. Представленные материалы свидетельствуют о реализации на практике специалистами стран СНГ теоретических положений, связанных с построением тренировочного процесса в циклических видах спорта на 1-2-м этапах многолетней подготовки.

Обобщение передового опыта подготовки зарубежных спортсменов позволяет говорить о существовании идентичности некоторых подходов, относящихся к построению многолетней подготовки [5], [6], [7]. Характеризуя особенности построения тренировочного процесса в циклических дисциплинах на этапе специализированной базовой подготовки, следует отметить, что главные отличия связаны с постепенным наращиванием объема работы (в том числе специальной), соревновательной практики, применением более сложных схем различных структурных образований. Это прежде всего обусловлено спецификой задач данного этапа, которые предполагают наряду с формированием базы разносторонней подготовленности создание базы специальной подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства, осуществление углубленной психологической подготовки и определение будущей специализации спортсмена. При этом ученые рекомендуют дифференцировать данный этап на две части: в первой следует больше внимания уделять общей и вспомогательной подготовке, а во второй значительно повышать количество средств специальной подготовки.

Особое внимание на этапе специализированной базовой подготовки необходимо обратить на использование индивидуального подхода и информационных технологий в тренировке. Также следует учитывать тот факт, что возраст 14-17 лет является наиболее благоприятным для развития таких физических качеств, как быстрота и выносливость. Анализ традиционно сложившихся подходов позволяет утверждать, что в реальном тренировочном процессе в циклических видах спорта достаточно часто игнорируются основные теоретико-методические положения, относящиеся к 3-му этапу многолетней подготовки. Так экспериментальными исследованиями выявлены превышение на 15-25% рекомендованных годовых объемов работы (в первую очередь объемов специальных упражнений) и чрезмерно интенсивная соревновательная практика, направленная на достижение максимальных на данном этапе результатов. Такое форсирование подготовки не позволяет спортсменам в более зрелом возрасте максимально реализовать накопленный потенциал.

**Выводы.** При многолетней подготовке юных скороходов на каждом этапе тренировки в процессе долговременной адаптации формируется обобщенная специализированная система с соответствующим соматовегетативным и энергетическим обеспечением, оптимальным уровнем регуляции, позволяющим поддерживать гармонию структурных и функциональных взаимосвязей на данном уровне результативности соревновательной деятельности.

Так, на этапах начальной и базовой подготовки в возрастном

периоде от 9 до 17 лет наблюдаются интенсивные морфофункциональные преобразования в структурных компонентах исполнительных и обеспечивающих звеньев интегрированность специализированной функциональной системы; укрепляется слаженность взаимодействия различных звеньев и механизмов, обеспечивающих эффективную деятельность всей системы в усложняющихся условиях; становится более тесной и гибкой взаимосвязь регуляторных, обеспечивающих и исполнительных звеньев функциональной системы; формируется экономизация функций и высокая готовность к мобилизации в соревновательных условиях. Адаптационные реакции на этом уровне подготовки спортсменов носят компенсаторный характер.

Анализ материалов проведенного исследования свидетельствует о том, что в циклических видах спорта на этапах начальной и специализированной базовой подготовки прослеживается тенденция к реализации на практике основных теоретико-методических подходов, связанных с этими этапами. Выявлено, что к основным просчетам следует отнести частое форсирование тренировочного процесса на этапе специализированной базовой подготовки и низкую эффективность использования информационных технологий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лемешков, В.С. Основные пути построения многолетней тренировки в спортивной ходьбе / В.С.Лемешков // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. / Бел. гос. ун-т; редкол.: В.А.Коледа [и др.]. – Минск, 2010. – Вып. 10. – С. 118-124.
2. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / В.С.Лемешков [и др.]; под. ред. В.С.Лемешкова. – Минск.: НИИ ФКиС, 2007. – 105 с.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимп. лит., 1997. – 548 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
6. Вотра, Т.О. Haff G.G. Periodization: Theory and methodology of training [5-th Edition]. Champaign, IL, USA: Human kinetics, 2009. – 280 P.
7. Шустин, Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н. Шустин. – М.: РГАФК, 1995. – 104 с.