

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»



Утверждено
на педагогическом совете

от 03.03.15.
№2
Директор «ДЮСШ № 2»

С.И. Двоеглазов

**«Основы многолетней тренировки
юных легкоатлетов».**

Методические наблюдения тренера-преподавателя Ряховского К.А.

Учебно-методическая разработка.
Выполнил тренер-преподаватель: Ряховский К.А.

2015год

Основы многолетней тренировки юных легкоатлетов.
Методические наблюдения старшего тренера-преподавателя
Ряховского К.А.

Правильна ли оценка юношеской подготовки через призму спортивных результатов? Почему же спортивный результат не может считаться главным критерием оценки методических взглядов и практики работы с юными спортсменами?

Дело в том, что принцип такой оценки взят из практики работы со взрослыми спортсменами, где он действительно правилен. Давайте, пользуясь простейшими схемами, попробуем сравнить слагаемые спортивного результата взрослых и юных спортсменов.

Взрослые совершенствуют свои результаты только под влиянием спортивной тренировки, понимая ее в широком смысле как комплекс упражнений, с одной стороны, и сочетание его с отдыхом, нормальным питанием и другими средствами восстановления организма с другой.

Рост результатов у детей обеспечивается не только тренировкой. Это хорошо можно заметить, особенно в младшем и среднем возрасте, в случаях, когда дети прерывают регулярные занятия в ДЮСШ, секциях и уезжают летом на дачу или в деревню. Обычно осенью, после нескольких месяцев перерыва в регулярных тренировках, дети показывают свои лучшие результаты. Совершенно очевидно, что это результат сдвигов, происшедших под влиянием естественного роста детского организма. Очевидно, каникулы в средней школе и лето, проведенное за городом, создают особенно благоприятные условия, в которых значительно убабстряются темпы развития растущего организма ребенка.

Таким образом, прирост спортивного результата у детей зависит от их естественного роста и от тренировки. Условно это можно записать формулой: естественный рост + тренировка = результат.

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.

Вполне возможен случай, когда чрезмерная тренировочная нагрузка может сдерживать рост организма, в то же время значительно повышая спортивные результаты. Возможны и многие другие комбинации. Так, например, тренировка может, активно способствуя естественному росту организма спортсмена, очень незначительно влиять а. рост его спортивных результатов. Все это говорит о том, что даже весьма упрощенный схематичный анализ позволяет увидеть, всю несостоятельность существующей оценки методики многолетней тренировки детей. Именно поэтому мы до сих пор сталкиваемся с диаметрально противоположными мнениями тренеров по основным принципиальным вопросам методики, таким, как сочетание объема и интенсивности тренировочных нагрузок, сроки и соотношение общей и специальной подготовки и многое другое.

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 к высшему спортивному мастерству, которое начнется 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.






Факты говорят, что высокие результаты в конце юношеской подготовки, как правило, не являются гарантией, дальнейших спортивных успехов. Однако, повторяем, 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.

Попробуем, применив это понятие, проанализировать некоторые варианты подготовки. Для удобства введём некоторые условные обозначения:

Представим себе два варианта Спортивной тренировки некоторые варианты подготовки. Для удобства введем некоторые условные обозначения:

Условные обозначения:

-  Интенсивная тренировка (Вариант «Б»)
-  Объёмная тренировка (Вариант «А»)
-  Естественный рост организма
-  Прирост спортивных результатов
-  Занятость в средней школе

Представим себе два варианта спортивной тренировки в случае, когда в случае, когда мы условно подобрали двух спортсменов с одинаковыми

темпами естественного роста. Разница здесь состоит лишь в том, что одному мы предлагаем тренировку с большим объемом и малой интенсивностью (вариант «А»), а другому — противоположный вариант, т. е. тренировку с малым объемом и большой интенсивностью (вариант «Б»).

Достаточно всего 2-3 месяцев занятий, чтобы убедиться, что результаты спортсмена, тренирующегося по варианту «Б», растут значительно быстрее (рис. 1). Это преимущество сохранится также и в годичном цикле. До настоящего времени в практике работы с юными легкоатлетами чаще всего используют именно этот вариант. Ведь он наиболее результативен и легче обеспечивается организационно. Этому способствуют и требования программы — 2-3 занятия в неделю по полтора-два часа (для младших возрастных групп) и график загрузки спортивных сооружений, на которых занимаются дети (в лучшем случае база обеспечивает занятия в пределах, программных требований).

Отрицательные последствия «интенсивного» варианта тренировки в виде замедления и остановки роста спортивных результатов начинают сказываться к концу периода юношеской подготовки и особенно в юниорском возрасте. Истинные причины такого явления легче обнаружить, если проследить за ходом многолетней подготовки по варианту «Б» в системе существующих в ДЮСШ возрастных групп (рис. 2).

В возрасте 13—14 лет мы обычно сталкиваемся с систематическим и довольно значительным повышением результатов. Это обеспечивается темпами естественного роста организма, интенсивными и обычно специализированными средствами тренировки. Как правило, уровень развития двигательных качеств и умений у новичков относительно не высок. Он сравнительно легко повышается, что позволяет быстро улучшать спортивные результаты.

Обычно после двух лет тренировки, т. е. к 15-16 годам (конечно, у отдельных детей возможны отклонения в ту или другую сторону),

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 ещё интенсивней, специализированней, и обычно следует увеличение тренировочного объема в 1,5-2 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 предел 6 часов в неделю. Однако в этом случае уже в старшем возрасте мы столкнемся с большими трудностями.

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. Хотя практически это трудно осуществить, так как непрерывно нарастает нагрузка детей в общеобразовательной школе, достигая максимальных к окончанию 9-го и 11-го классов.

Так возникает логическое несоответствие тренировочного процесса общей жизненной нагрузке юных спортсменов. Дети занимаются мало когда более свободны, и вынуждены компенсировать недостатки в своем физическом

развитии, когда времени на тренировку остается все меньше и меньше, а объем — это прежде всего время, т. е. суммарная продолжительность занятий.

К 18 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.

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 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.

Многолетнее злоупотребление интенсивностью не позволяет существенно повышать объем используемых упражнений, что сказывается в ходе совершенствования систем на уровне клетки. Можно предположить, и это подтверждается многочисленными косвенными данными, что интенсивная тренировка, особенно в юношеском возрасте предъявляет настолько

повышенные требования к базовым приспособительным системам, что в целях самосохранения они частично блокируются, перекладываются приспособительные функции на более подвижные, оперативные. Все это приводит к нарушению правильной взаимосвязи между различными приспособительными системами организма, к замедлению или остановке роста спортивного мастерства уже в юниорском возрасте.

Перспективным, единственно правильным методическим решением в подобной ситуации должно быть длительное и значительное повышение объема тренировки, что возможно лишь при снижении ее интенсивности и достаточном лимите времени у спортсмена. К сожалению, практически осуществить это нелегко, так как юные чемпионы, привыкшие побеждать, психологически функционально не готовы к подобной перестройке, которая ведет к увеличению затрат времени на тренировку и снижению спортивных результатов.

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 определённых результатов дети 14—16 лет 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. Схема такой подготовки изображена на рис. 2 («объемный» вариант).

Предлагаемое построение многолетней подготовки исходит прежде всего из необходимости увеличения объема тренировочной нагрузки, особенно в младшем и среднем возрасте.

Объем всех используемых в младшем возрасте упражнений легко может быть увеличен по сравнению с существующим в 2—3 раза, т.е. с 4—6 часов в неделю до 8—13 часов. Это можно сделать, в рамках существующей программы ДЮСШ, добавив одну групповую тренировку по заданию тренера, используя два урока физкультуры в общеобразовательной школе в неделю и введя ежедневную специализированную тренировку дома. Лучшим решением вопроса будет введение 4—5 разовых тренировок в неделю по 3 академических часа, что позволит увеличить объем тренировочных средств в 4—5 раз по сравнению с существующим. В среднем возрасте желательно сохранить или несколько повысить объем тренировочных средств, сочетая его с плавным повышением интенсивности.

В «объемном» варианте мы столкнемся с более низким уровнем спортивных результатов в возрасте, 13—15 лет. Однако уже к 16 годам абсолютные величины спортивных результатов, показанных тренирующимися по вариантам «А» и «Б», будут примерно равными.

Организуя занятия 17—18-летних спортсменов, нужно значительно повысить интенсивность тренировочного процесса с широким использованием специализированных средств. Учитывая, что занятость детей в 9-х и 11-х классах заметно увеличивается, необходимо снизить объем тренировочной нагрузки в соответствии с возможностями каждого спортсмена в среднем в 16 лет до $1/3$, а в 17 лет даже до $1/2$ от максимального, объема в предшествующие годы. Обычно, несмотря на все трудности выпускного класса, спортсмены, подготовка которых проходила по «Объемному» варианту, улучшают свои результаты к 18 годам и при дальнейшем повышении объема и интенсивности тренировки в юниорском возрасте активно продолжают спортивное совершенствование.

Следует подчеркнуть, что, стремление к увеличению объема тренировочных средств должно отражаться в тренировочной неделе, месяце, году и многолетней подготовке. Особенно важным представляется правильное построение годичного и многолетнего периодов тренировки.

Ранее мы отметили логическое несоответствие в планировании многолетней подготовки, которое заключается в малом числе тренировочных занятий в младшем и среднем возрасте. К сожалению, подобная ошибка широко укоренилась и в практике годового планирования тренировки.

В связи с продолжительностью летнего соревновательного периода большинство взрослых спортсменов старших разрядов зимой как бы «набирают» объем тренировочных средств, а летом, повышая интенсивность, реализуют его в большом числе соревнований (рис. 3)

К сожалению, подобное годовое планирование используют и тренеры ДЮСШ для спортсменов среднего, а иногда и младшего возраста, достигших уровня I и II разрядов. Мы знаем, что объем тренировочных средств — это прежде всего затраты времени, поэтому планирование большого объема тренировочных средств в основном на школьный учебный год обычно остается на бумаге. Практически юные спортсмены зимой всегда «недобирают» в объеме из-за недостатка свободного времени. Летом же, когда ребята свободны и, как правило, находятся в спортивных лагерях, тренировочный план выполняется полностью, но тренировка спортсменов проходит по-прежнему с малым объемом, теперь уже потому, что в соответствии с планом повышается интенсивность. Нетрудно подсчитать, в каких цифрах исчисляются потери от такой уменьшенной нагрузки суммарно за 3-4 года. Чтобы избежать таких потерь, необходимо переходить на оперативное планирование в несколько циклов в году с использованием более свободного каникулярного времени для того, чтобы создать необходимый «объемный» фундамент. Таким образом, можно спланировать годовой цикл, решая одновременно главную задачу периода юношеской

подготовки - создание количественных накоплений и успешное выступление в нескольких крупных соревнованиях.

В связи с тем что длительное, высокое и стабильное поддержание спортивной формы не соответствует возрастным особенностям детей 14-16-летнего возраста и моложе, им не следует стремиться к высоким результатам в большом числе близко расположенных соревнований. Необходимо выбрать несколько главных соревнований. Участие же в остальных соревнованиях не должно нарушать общего тренировочного плана. Не нужно бояться того, что значительное увеличение объема тренировки летом помешает этим спортсменам, выступающим за сборные команды городов, областей и республик, показывать высокие результаты. Опыт многих тренеров убеждает, что для 14-16-летних ребят, тренирующихся в условиях загородного лагеря, достаточно полутора-двух недель снижения нагрузки с одновременным подводящим планированием, чтобы они выступали в соревнованиях на самом высоком уровне.

Перенос принципов годового планирования тренировочного процесса взрослых применительно к тренировке, детей отразился также во взглядах тренеров на роль зимних соревнований. До последнего времени многие тренеры часто смотрели на эти соревнования как на дородные помехи в ходе продуманной и спланированной подготовки. Видимо, не случайно весьма настороженное отношение к зимним соревнованиям и вообще к большому числу соревнований у тренеров, использующих «интенсивный» вариант многолетней тренировки. Теперь подобные взгляды на зимние старты среди взрослых легкоатлетов стали историей. При правильном построении годичного цикла следует планировать серию зимних соревнований с целью достижения в нескольких из них высоких результатов без всяких скидок на зимний период. Важно знать, что существует проверенная закономерность взаимосвязи тренировочного объема и соревновательных

возможностей, и она прямо пропорциональна. Поэтому чем больше тренируется спортсмен, тем больше он может соревноваться.

Подводя итог сказанному, повторяем, что составляющей общей тренировочной нагрузки в всего периода юношеской подготовки должен быть объем тренировочных средств. Такой характер нагрузки стимулирует ход естественного, роста юношеского организма, наиболее перспективно совершенствует его приспособительные функции в процессе специфической спортивной деятельности.

Интенсивность тренировочных средств, весьма незначительная в младшем возрасте, должна постепенно повышаться, достигая ко времени тренировки в старшем возрасте значительных величин. Такое соотношение объема и интенсивности тренировочных средств обеспечивает достижение высоких спортивных результатов к 17-18 годам с перспективой дальнейшего совершенствования. Нам особенно хочется подчеркнуть принципиальное различие в тренировке спортсменов высших разрядов и в многолетней тренировке детей. Подготавливая взрослых чемпионов, мы стремимся уместить как можно больше упражнений в меньший промежуток времени. Мы как бы уплотняем объем, что соответственно повышает интенсивность. Такой подход к делу способствует быстрому и значительному росту спортивных результатов. В противовес этому, тренируя детей, мы должны не уплотнять объем работы, а стремиться распределить его на большее количество лет. Именно поэтому «объемный» вариант подготовки детей, завершаемый жесткой специализированной тренировкой, при переходе их в группу взрослых обеспечивает высокие и стабильные результаты.

Выше мы отмечали, что широкое применение в тренировке спортсменов раннего возраста и младших разрядов специализированных средств также снижает их перспективность. Это происходит в значительной мере потому, что специализированные средства уже через несколько лет после их применения теряют присущую им повышенную эффективность. Давно

отмечено, что использование новых, незнакомых тренировочных средств активнее вызывает физиологические сдвиги в организме спортсмена. Учитывая, что для новичков с их невысоким уровнем развития двигательных навыков любые средства являются достаточно эффективными и к тому же новыми, не имеет смысла в этот период прибегать к «тяжелой артиллерии» - специализированным средствам. Так, например, в это время сила прекрасно развивается упражнениями с набивными мячами, мешками с песком, парными упражнениями и другими подобными средствами. Можно ли, кроме этого, использовать легкую штангу? Можно, но лучше все же обходиться без нее, следует приберечь этот очень специализированный снаряд для совершенствования силовых качеств на более позднее время, когда другие средства будут уже менее эффективны.

Таким образом, создавая как бы возрастную лестницу применения тренировочных средств, мы можем достаточно эффективно совершенствовать двигательные качества, постоянно используя фактор новизны и увеличивая силу воздействия за счет все нарастающей специализации. Очевидно, давно пора покончить с прямолинейным, примитивным пониманием термина «специализация» применительно к тренировке юных спортсменов. Нельзя переносить систему подготовки взрослых спринтеров, прыгунов/бегунов на средние и другие дистанции на юных спортсменов, делая в основном поправки на доступность нагрузок, с чем мы очень часто сталкиваемся на практике. Специализация вообще и тренировочных средств и в частности должна проходить на фоне использования обязательного для всех детей арсенала средств. Так, в средней школе при повышенном внимании ученика к отдельному предмету учитель обычно помогает ему увеличить знания в этой области, но не вопреки программе по другим предметам, а в дополнение к ней. В какой-то мере этот пример можно использовать для иллюстрации начальных форм специализации спортивной подготовки.

Мы часто говорим о необходимости индивидуализации тренировки юных спортсменов, причем обычно все это сводится к подчеркиванию индивидуальных особенностей отдельных спортсменов и плане развития их двигательных качеств и навыков. Считается, что тренер должен с самого начала учитывать эти особенности и ходы тренировки. Очевидно, такие взгляды также привнесены из опыта тренировки взрослых спортсменов старших разрядов. Действительно как практически и ходе групповых тренировок детей реально решить подобные задачи? Нужна ли индивидуализация, если спецификой тренировки в юношеском возрасте (мы имеем в виду возраст 11- 14 лет) является «усредненное» воздействие тренировочных средств на всех тренирующихся в группе. Именно поэтому любой вариант тренировки довольно длительное время способствует повышению результатов всех членов, тренировочной группы. У взрослых спортсменов мы таких примеров не увидим.

Однако широкое воздействие тренировочных средств имеет свои пределы. Поэтому после нескольких лет тренировки мы столкнемся с неравномерностью роста спортивных результатов, даже при относительно ровном подборе спортсменов по виду специализации и их первоначальным результатам. Подлинное влияние выбранного варианта тренировки можно будет увидеть к 18годам, и возможен случай, когда одни останутся, а другие пойдут дальше, повышая свои результаты.

Чем же объясняется перспективность одних и неудача других? Очевидно, это следствие предшествующего семейного, внешкольного и школьного физического воспитания. Следствие выполнения всех физических упражнений в домашних играх и на уроках физкультуры в обычной школе до прихода в ДЮСШ. Очевидно, именно этот «стаж» количественные в основном и частично качественные показатели и должны быть определяющими для подлинной индивидуализации спортивной тренировки детей с самого ее начала.

Поэтому ребята из семей с физкультурными традициями, из спортивных средних школ и спортивных дворов, а также с городских окраин и из-за города, как правило, быстрее достигают высоких результатов, сохраняя при этом перспективность. Именно этими факторами следует определять индивидуализацию всей многолетней подготовки, комплектуя учебные группы младшего и среднего возраста и планируя их тренировку. В то же время по мере роста мастерства юных спортсменов приходится учитывать и их индивидуальные особенности. Это вполне реально, так как число спортсменов в группах старших разрядов уменьшается, а индивидуальные особенности определяются в ходе длительной совместной тренировки.

Выбор варианта спортивной тренировки связан помимо всего перечисленного и с особенностями развития опорно-связочного аппарата детей. Дело в том, что кости, связки и суставы развиваются значительно медленнее мышц. Поэтому в случае несоответствия мышечных усилий возможностям опорно-связочного аппарата возникают травмы, в основном суставов и связок. Наиболее остро это несоответствие проявляется, если мы используем «интенсивный» вариант тренировки и особенно со способными спортсменами, которые резко улучшают свои результаты в короткий срок.

Обычно травмы повторяются и, как бы наслаиваясь, переходят в хронические. В отличие от взрослых спортсменов у детей резкое возрастание нагрузки на опорно-связочный аппарат связано также с изменениями, происходящими в результате естественного роста. Так, значительное увеличение веса тела и длины рычагов, к которым прикладывается усилие, вызывает увеличение нагрузки на кости, связки, суставы. Однако не только увеличение мощности усилий на коротком отрезке времени может привести к травмам. В такой же мере опасны резкие увеличения объема тренировочных средств малой и средней интенсивности. Вследствие этого появляются травмы у молодых, наиболее одаренных прыгунов, особенно в тройном

прыжке и в прыжке в длину, уплощении стопы и воспаление ахилловых сухожилий у юных бегунов на средние дистанции.

Таким образом, «объемный» вариант многолетней подготовки выгоднее для совершенствования опорно-связочного аппарата с целого ряда позиций. Во-первых, в этом случае скоростно-силовые возможности детей растут постепенно, длительное время, в относительном соответствии с развитием опорного аппарата. Во-вторых, большое число упражнений малой и средней интенсивности наиболее успешно способствует росту и развитию костей, связок и суставов. Наконец, в-третьих, заметное увеличение нагрузки вследствие бурного роста спортивных результатов и увеличения интенсивности тренировок происходит в этом случае через 4—5 лет, когда опорно-связочный аппарат сформировался и готов к таким нагрузкам.

Особенно осторожное отношение к опорному аппарату детей необходимо в период наиболее активного формирования организма (от 13 до 16 лет, в течение одного-полутора лет, в зависимости от индивидуальных особенностей). Мальчики в этот период очень быстро растут, иногда прибавляя за год до 8-12 см. В случаях применения в это время большого числа прыжковых упражнений, спринтерского бега с предельной скоростью и других острых и особенно ударных нагрузок возникают стойкие и прогрессирующие воспаления надкостницы голени. Обычно в таких случаях спортсмены надолго выходят из строя. Для девочек период наиболее активного формирования организма характерен значительным увеличением веса, что при злоупотреблении интенсивными и ударными нагрузками в сжатые сроки может вызвать уплощение стопы, травмы связок, суставов.

Недостатки «интенсивного» и достоинства «объемного» вариантов многолетней подготовки детей еще более очевидными, если проанализировать их влияние на формирование двигательных навыков и юных спортсменов. Опытные тренеры ДЮСШ знают, что в работе со своими сильнейшими

учениками членами различных сборных команд, всегда не хватает времени для совершенствований техники. Это происходит, во-первых, потому, что при «интенсивном» варианте большая часть тренировочного времени уходит на упражнения, направленные на совершенствование физических качеств, учитывая их интенсивность, а следовательно, трудоемкость, а меньшая часть остается на совершенствование навыков. Во-вторых, бурный, скачкообразный характер развития двигательных качеств, характерный для «интенсивного» варианта, периодически разрушает уже созданные взаимосвязи формы и характера движений, особенно в избранном виде легкой атлетики. Так, например, юные прыгуны в длину заметно ухудшают свои результаты, если им удастся в короткий срок значительно повысить скорость бега на 30, 60, 100 м. Основные упражнения - бег, прыжки или метания выполняются спортсменами в «интенсивном» варианте большей частью с повышенной скоростью, что также не способствует техническому совершенствованию.

В противовес этому в ходе многолетней подготовки с использованием «объемного» варианта создаются благоприятные условия для совершенствования двигательных возможностей. Увеличение тренировочного времени и снижение интенсивности в тренировочном уроке позволяют выполнить большее число упражнений. Снижение интенсивности упрощает овладение техникой, делая ее более доступной, а большое число повторений обеспечивает прочность навыка. Постепенное, в течение нескольких лет, развитие физических качеств и спортивных результатов позволяет наиболее успешно совершенствовать двигательные возможности овладевать рациональной техникой легкоатлетических упражнений. Принципиально важно также и то, что спортсмен, имеющий равномерное развитие двигательных качеств, вынужден будет пойти и обязательно пойдет (сознательно или полусознательно) по пути рационализации спортивной техники, так как в этом случае она будет весомой в общей доле,

обеспечивающей повышение спортивных результатов. Многолетнее органическое единство в развитии двигательных качеств и специальных навыков, спортивной техники создает прочную техническую школу – основу будущего спортивного совершенствования, попробуем проанализировать психологические последствия применяемых вариантов многолетней подготовки. «Интенсивный» вариант характерен быстрым ростом спортивных результатов при небольших затратах труда. Сама интенсивность упражнений особых психологических трудностей не создает, так как, в общем, она является для спортсменов доступной. Постепенно систематический прирост спортивных результатов с относительно небольшой затратой труда превращается в прочную психологическую и методическую концепцию спортсмена. Именно поэтому такие спортсмены очень неохотно идут на увеличение объема тренировочных средств, находя в таком решении пороки и ошибки. В общем, спортсмена-труженика «интенсивный» вариант, как правило, не воспитывает.

В «объемном» варианте мы сталкиваемся с более медленным повышением спортивных результатов, достигаемых большой систематической тренировочной деятельностью. В сознании ребенка прочно соединяются два понятия – успех и труд. Следует подчеркнуть, что при правильном воспитании, число тренировок, объем выполняемых упражнений, техника исполнения и даже степень усталости значат и должны значить для юного спортсмена больше, чем успех, достигнутый в соревнованиях. Это обстоятельство особенно важно, так как весь ход юношеской многолетней подготовки должен прежде всего обеспечить спортсмену возможность тренироваться в 18—20 лет с объемами интенсивностью, характерными для спортсменов высокого класса. Поэтому задачи формирования бойцовских качеств в юношеском возрасте вторична и должна опираться на воспитанную всем ходом многолетней тренировки психологию спортсмена-труженика.

Таким образом, в ходе многолетней спортивной подготовки с использованием большого объема тренировочных средств малой и средней интенсивности, создающего большую часть общей физической нагрузки, наиболее успешно решаются вопросы совершенствования основных физических качеств, навыков, психологической подготовки, развития опорно-связочного аппарата. Такая деятельность наилучшим образом способствует естественному росту и развитию ребенка, органически сочетая этот процесс со спортивной тренировкой. Некоторый проигрыш в уровне спортивных результатов первых 2—3 лет с лихвой окупается к концу среднего и особенно старшего юношеского возраста.

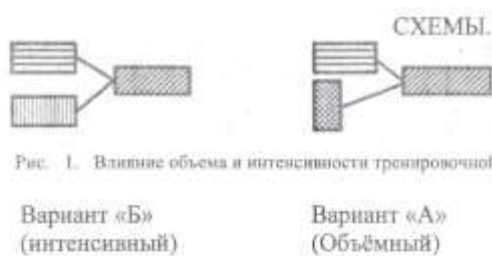


Рис. 1. Влияние объема и интенсивности тренировочной нагрузки на темпы роста спортивных результатов

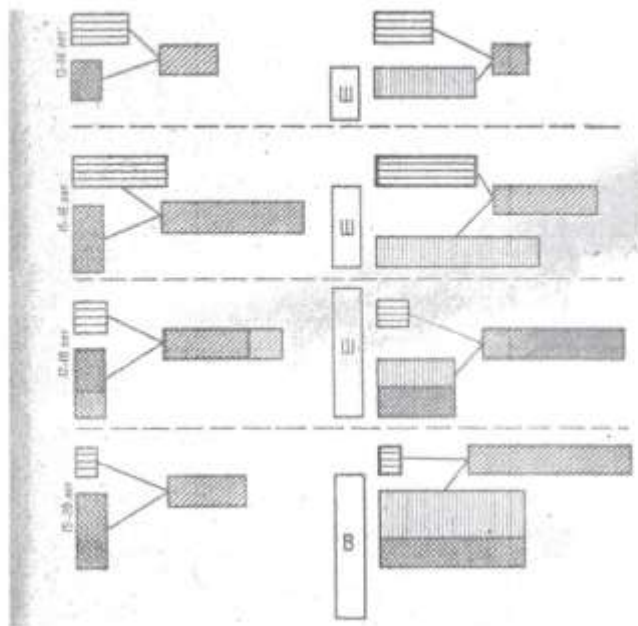


Рис. 2. Сравнительный анализ «интенсивного» и «объемного» вариантов тренировки, используемых многие годы.

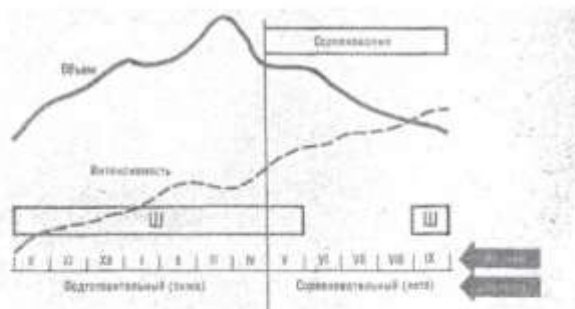


Рис. 3. Схема традиционного планирования объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годовом цикле (для спортсменов старших разрядов).