

## ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ – ОСНОВЫ И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В.П. Губа

Московский государственный областной университет, Россия, fkgv@shu.ru

Оценивая в целом результаты спортивного совершенствования в детском и юношеском возрасте в целом ряде видов спорта можно заключить, что оно тесно связано с проблемами функциональной и психологической подготовки, а также с биологическими особенностями детского организма. В то время как биологические предпосылки спортивного роста изучены уже достаточно хорошо, на сегодняшний день остается много неясностей в области планирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок при подготовке юных спортсменов на различных этапах их тренировочного процесса.

Разрабатывая концепцию физической работоспособности человека отражающую его качественные и количественные возможности совершать двигательные акты, нельзя не рассматривать работоспособность в целом, без учета специфики качеств, ее обуславливающих: силы, быстроты, выносливости, а также координации движений.

Избирательность повышения своей работоспособности, возможно благодаря способности различных систем организма адаптироваться к повышающейся нагрузке. Динамика положительной адаптации будет происходить до тех пор, пока орган не достигнет параметров, детерминированных генетически. Отсюда вытекает фундаментальное положение о том, что повышение физической работоспособности возможно лишь в условиях постоянной двигательной активности.

Рассматриваемый нами возраст наиболее благоприятный, так как способность органов к адаптации наиболее ярко выражена в детском и юношеском возрасте. Тренировка юного спортсмена – это фундаментальная составная часть длительного процесса развития функциональных, биологических и психологических способностей, необходимых для достижения самых высоких результатов.

Приспособительная адаптация систем организма юного спортсмена происходит под действием физической нагрузки и проявляется в виде максимальных достижений в избранном виде. Эти достижения должны стать одним из факторов, определяющих выбор стратегии достижения той или иной тренировочной модели. В процессе подготовки тренером должно быть выбрано основное направление, которое бы позволило юному спортсмену полностью раскрыть свой талант, а в последствии показать наивысшие результаты.

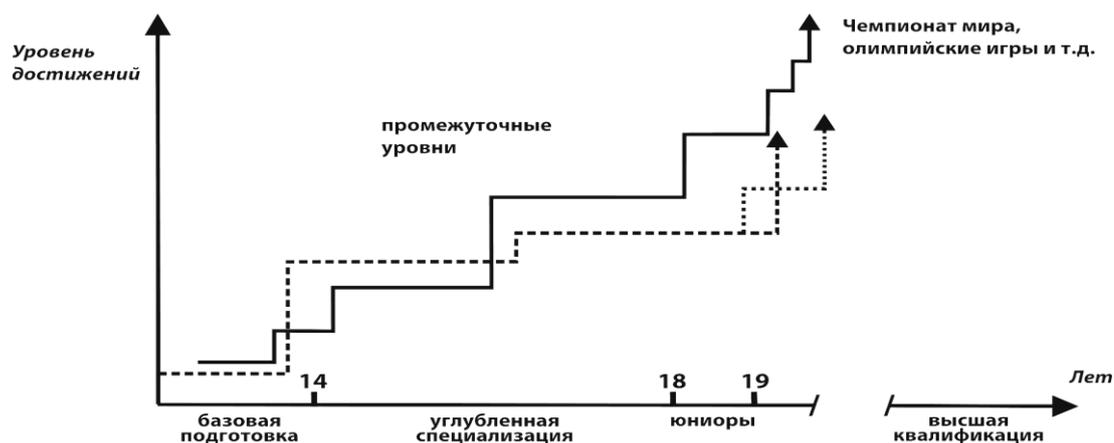


Рисунок 1 – Примерная динамика достижений спортсмена в ходе многолетней подготовки

Примечание – Сплошной линией обозначен примерный путь спортсмена высшей квалификации, пунктиром – спортсмена средней квалификации

Приспособительная адаптация различных систем юного организма происходит под воздействием физической нагрузки и проявляется в последствии в виде максимальных достижений в избранном виде спорта.

Таким образом, эти достижения должны стать одним из факторов, определяющих выбор той или иной тренировочной модели. Иначе говоря, в процессе подготовки должна быть выбрана та-

кая стратегия, которая бы позволила в последствии спортсмену полностью раскрыть свой талант и показать наивысшие результаты.

В планировании нагрузок у юных спортсменов, а также в последствии создание тренировочных моделей, исследователи анализируют по меньшей мере два вопроса:

– каковы уровень и внутренняя структура физической работоспособности у детей и подростков?

– с какого и до какого предела следует проводить специализацию тренировки в детском и юношеском возрасте?

Результаты исследований (Ю.В. Верхошанского, В.П. Филина, М.Я. Набатниковой, В.Г. Ники- тушкина и др.), доказывающие, что:

– спортивные физические двигательные качества (способности) всегда образуют единый комплекс и находятся в постоянном взаимодействии;

– доминирующую роль в развитии всех остальных физических качеств (способностей) играют скоростно – силовые;

– выносливость (особенно аэробная) играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств (способностей). Иными словами, спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости, для того чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно – силовые качества (способности). Умышленно после слова качества в свое время применяемое в работах многочисленных авторов мы в скобках применяем определение способности т. к. на наш взгляд именно способности шире отражают тот смысл, который исследуется в данном научном направлении.

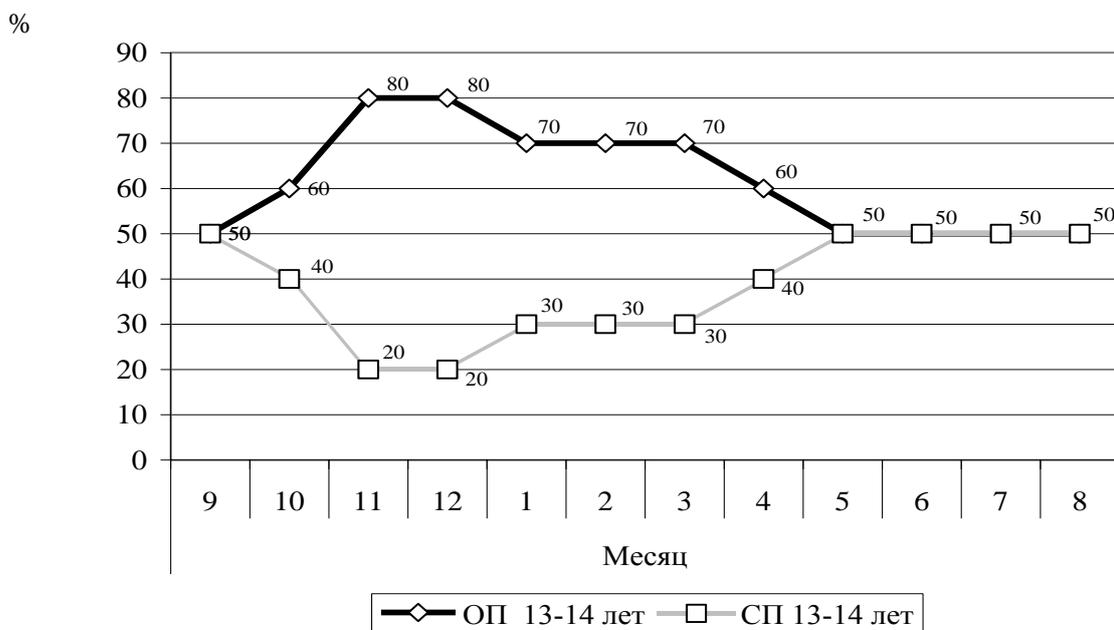
Подытожив вышесказанное можно заключить, что из этих положений вытекают две основные методические цели спортивной тренировки: максимальное развитие необходимых для конкретного вида вегетативных систем организма и достижения тем самым уровня основной двигательной способности юного спортсмена в выбранном виде специализации.

Объема, отводимого на составление любой тренировочной программы предусматривает определенную по мимо техническую подготовку соотношения в ней доли общей и специальной физической подготовки. В таблице представлены их среднегодовые значения по различным видам спорта.

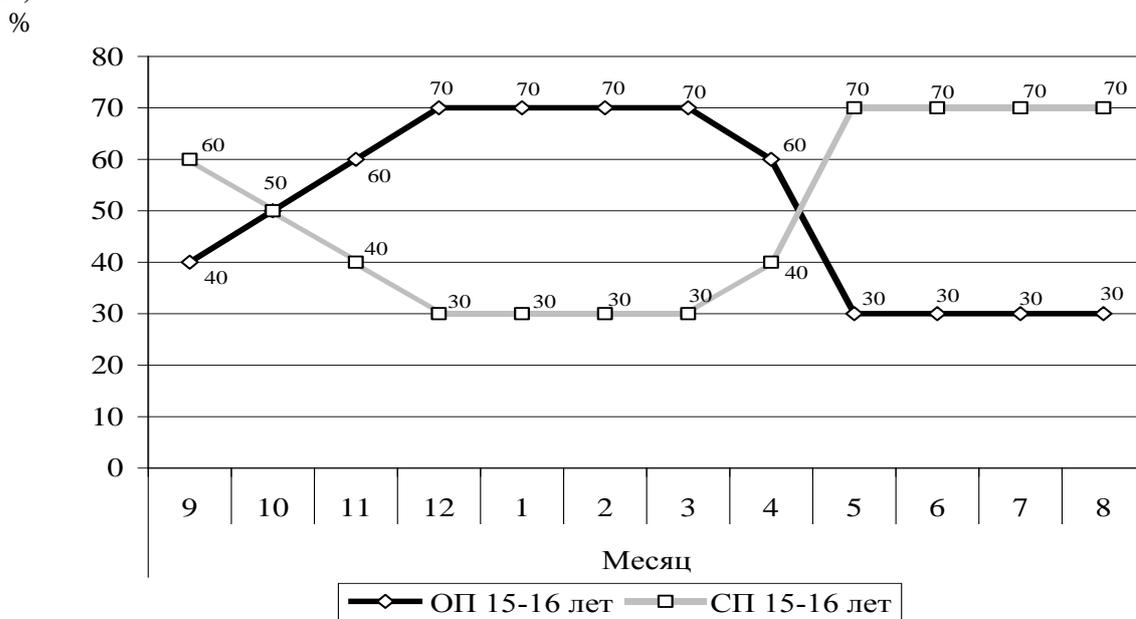
Таблица – Соотношение общей (ОП) и специальной (СП) физической подготовки в различных видах спорта (цит. по Набатниковой, 1982)

Виды спорта	Возраст, лет	Средства подготовки, %	
	(10)	ОП	СП
Циклические виды	12-14	70-80	20-30
	15-17	40-30	60-70
Скоростно – силовые виды	12-14	75-70	25-30
	15-18	60-45	40-45
Спортивные игры	10-14	75-65	25-35
	15-17	40-30	60-70
Единоборства (борьба, бокс, фехтование)	12-14	75-60	25-40
	15-18	45-40	55-60
	(8)		
Сложноординационные виды	10-14	40-30	60-70
	15-17	30-20	70-80

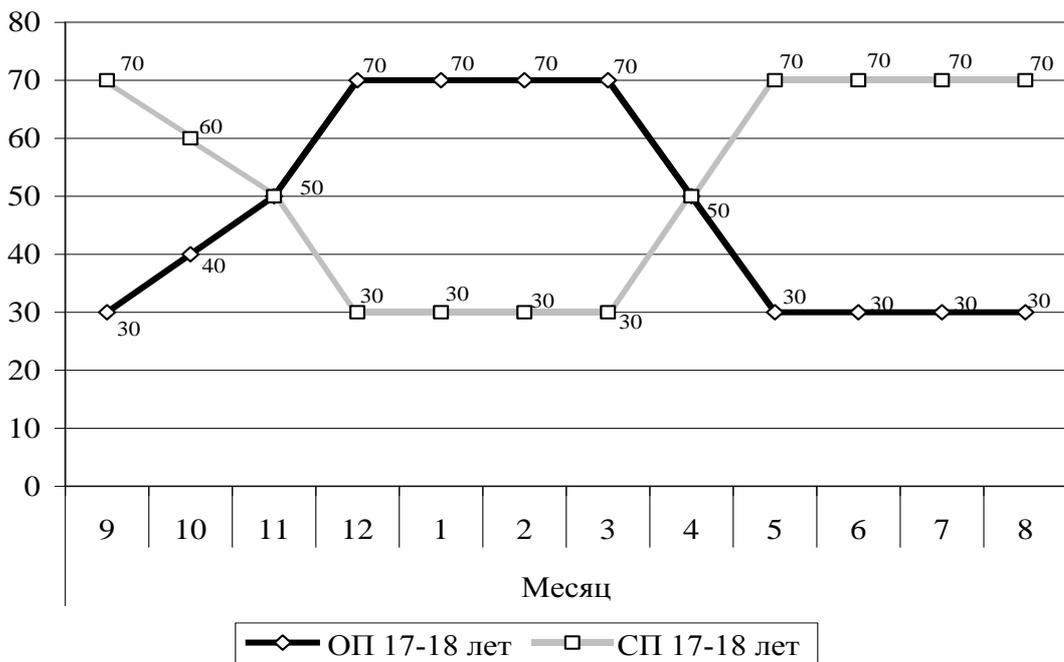
Естественно, что в различные месяцы или периоды годичного макроцикла это соотношение можно изменять (рис. 3, 4, 5).



**Рисунок 2 – Соотношение между объемом общей (ОП) и специальной (СП) подготовки в скоростно – силовых видах спорта по месяцам среди спортсменов мужского пола в возрасте 13-14 лет (Чиев, 1977).**



**Рисунок 3 – Соотношение между объемом общей (ОП) и специальной (СП) подготовки в скоростно – силовых видах спорта по месяцам среди спортсменов мужского пола в возрасте 15-16 лет (Чиев, 1977), %**



**Рисунок 4 – Соотношение между объемом общей (ОП) и специальной (СП) подготовки в скоростно – силовых видах спорта по месяцам среди спортсменов мужского пола в возрасте 17-18 лет (Чиев, 1977).**

В тоже время понимая, что допустим у юных баскетболистов развитие скоростно – силовых качеств тесно связано с дальнейшими спортивными успехами, у бегунов на средние и длинные дистанции наиболее важным является совершенствование кардио – респираторной функции, а в скоростно – силовых видах за основу берется увеличение специальной силы, данные ведущие способности в конкретном виде не могут быть одинакового объема, то есть нуждаются в индивидуализации.

Основные положения и анализ факторов, определяющих спортивный результат, должны рассматриваться с учетом индивидуальной генетики, биологии и биомеханики выбранного вида в целях построения тренировочной стратегии, предназначенной сделать из новичка спортсмена высокого класса. Необходимо, чтобы тренер знал, каково оптимальное соотношение средств и методов тренировки, их оптимального объема и интенсивности. Вследствие чего, можно заключить, что особенности возраста и спортивной дисциплины должны составлять основу стратегии подготовки, таким образом, чтобы юный спортсмен мог повышать свой функциональный уровень и достичь наивысшего результата, полностью используя генетический, биологический и биомеханический резерв организма.