



Даша Школина, чемпион Красноярского края

турных и мелкоструктурных двигательных действий спортсмена-стрелка.

Достоверность полученных показателей позволяет установить, что процесс производства меткого «выстрела» на тренажере значительно отличается от выстрела из спортивного оружия по таким причинам:

- при «стрельбе» на тренажере нет отдачи оружия в момент «выстрела»; звук выстрела в наушниках тренажера не соответствует звуку выстрела из пистолета;
- наиболее значимое на наш взгляд – несоответствие скорости движения импульса излучателя тренажера и скорости движения пули в канале ствола стрелкового оружия.

Особенно ценной представляется способность реального отображения мишеней и пробойн. Основное внимание при использовании предложенных методик акцентируем на параметр удержания, так как именно он обеспечивает успех в производстве точного выстрела. Этот параметр дает возможность стрелку скомпенсировать доли секунд на доработку спуска и потерю внимания на прицеливании. Важ-

ным элементом является согласованное взаимодействие мышц стрелка при удержании оружия и проведения прицеливания. Правильной техникой после выстрела считается, если стрелок продолжает удержание и прицеливание, не меняя своей стабилизации и устойчивости.

Высокие показатели мыслительной деятельности спортсменов, эмоциональной устойчивости, силы характера, устойчивости внимания, специальной статической выносливости и устойчивости оружия оказывают влияние на результативность спортсменов-стрелков. Составляющие психологической, технико-тактической и специальной физической подготовленности оказывают достоверное влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов-стрелков.

Таким образом, предложенная нами методика подготовки спортсменов-стрелков интегрирует все стороны подготовки, включая методы и методики, направленные на формирование качеств, оказывающих достоверное влияние на повышение результативности соревновательной деятельности.

ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ФОРСИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ (ПОИСК РЕСУРСОВ В РАМКАХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ)

АВТОРЫ: Райков В.К., заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры РФ, директор КГБУ «СШОР им. Б.Х. Сайтиева»;

Фатеева О.А., к.п.н., доцент, старший инструктор-методист КГБУ «СШОР им. Б.Х. Сайтиева».

Необходимость соблюдения закономерностей спортивной тренировки входит в противоречие с ориентацией детей и подростков на победы в соревнованиях в своих возрастных группах, которые проводятся практически во всех видах спорта. Стремление к победам стимулирует руководителей, тренеров, детей и их родителей к форсированной подготовке. При этом подавляющее большинство юных чемпионов утрачивают перспективы для дальнейшего спортивного совершенствования и покидают спорт. Это становится устойчивой закономерностью. Многочисленные исследования свидетельствуют об актуальности озаглавленной проблемы. По показателям статистики отсев (до 90%) при переводе в группы спортивного совершенствования помимо прочих, имеет и эту причину. Все исследования прямо показывают, что проявление максимального результата возможно только при планомерной подготовке длительностью от 7—8 до 10—12 лет (в зависимости от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена), а форсированная подготовка ограничивает возможности растущего организма в полной мере реализовать свои природные задатки.

Стремление тренеров любыми путями добиться высоких результатов у юных спортсменов приводит к тому, что спортсмены, начиная с 11—13 лет нередко по несколько раз в год, выступают в соревнованиях, к которым должна быть организована специальная подготовка. Это приводит к использованию мощных средств воздействия на организм спортсмена. Задолго до достижения оптимальной возрастной зоны демонстрации наивысших результатов детские тренеры копируют методику подготовки сильнейших спортсменов. Итогом такой подготовки является бурный рост достижений, спортсмены добиваются успехов на крупных соревнованиях. Вместе с тем их результаты далеки от мировых достижений, они не в состоянии успешно конкурировать со взрослыми атлетами, сформированными в морфологическом, функциональном и психическом отношениях. Применение в тренировке юных спортсменов мощных

тренирующих стимулов приводит как к быстрой адаптации, так и к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но, главное, он перестает реагировать и на более легкие нагрузки, которые в этом возрасте могли быть достаточно эффективными.

Форсированная подготовка осуществляется как правило в ущерб общефизической подготовке, преимущественно аэробной работе, смыслом которой является постепенная, безопасная, индивидуально управляемая нагрузка, расширяющая возможности всех органов и систем организма. Укрепляются связки, суставы, увеличиваются полости сердца, эластичность сосудов, гипертрофируется сердечная мышца, тренируется система крови, нервно-мышечная система. Воспитывается не только выносливость, но и характер: дисциплина, трудолюбие,



По данным федерации плавания США, из успешных детей в возрасте 10 лет в числе 100 сильнейших взрослых пловцов остаются двое. При планомерной подготовке из сильнейших 15-16 лет половина пловцов сохраняют позиции в 18 лет

упорство, исполнительность, умение держать задачу, рассчитывать усилия, чувствовать свое состояние и пр. Именно поэтому в федеральных стандартах по видам спорта в группах начальной подготовки в тренировочном процессе общая физическая подготовка занимает до 70-80 % времени, из них большая половина – это аэробная работа. В тренировочных группах процент ОФП снижается до 50, хотя по часам значительно больше, чем у новичков.

Ранняя специализация быстро дает высокий, относительно сверстников результат. Таких ребят приглашают в сборные команды, но после первых же сборов часто отчисляют в связи с перетренированностью! «У меня такие результаты показывал, а в сборной загубили!», - сокрушаются личные тренеры. Но ведь тренеры юношеских сборных полагают, что спортсмен, добившийся права попасть в такую команду последовательно прошел все этапы предварительной подготовки. И тогда еще большой вопрос, кто кого загубил.

Анализ специальной научной литературы позволяет утверждать, что чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки являются пусковым фактором хронического перенапряжения сердечнососудистой системы. Сверхинтенсивные физические нагрузки, не соответствующие возмож-

ностям организма, приводят к спаду эффективности кровообращения и развитию ишемии миокарда. Коварность сердечнососудистой системы спортсменов заключается в том, что у большинства из них дисфункция миокарда является бессимптомной. К тому же среди спортсменов распространена диссимуляция, т. е. сокрытие жалоб и заболеваний из опасения не быть допущенным к тренировкам и соревнованиям. Это дезориентирует тренера при оценке состояния здоровья спортсмена. Для предупреждения возникновения и развития у спортсменов хронического перенапряжения сердца должно быть обеспечено постоянное соблюдение рационального режима тренировки и соревнований. Под рациональной организацией и методикой тренировки следует понимать, прежде всего, четкую индивидуализацию физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочного процесса согласно требованиям спортивной науки, а также тщательное и систематическое наблюдение, включающее в себя педагогический и врачебный контроль.

Специалисты едины во мнении: форсированная подготовка на ее ранних этапах приводит к тому, что чемпионы в своих возрастных группах в дальней-

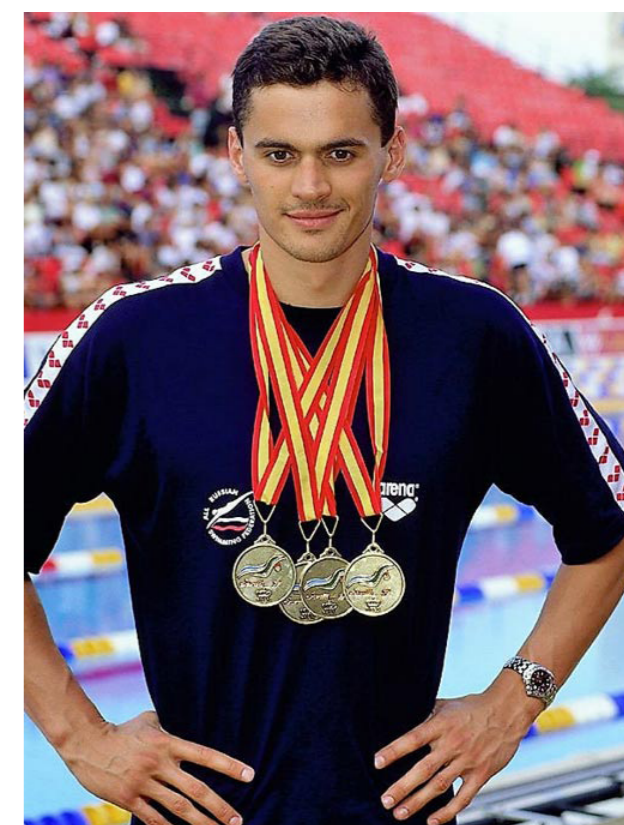
шем перестают прогрессировать, не достигая индивидуального максимума. Если бы возраст участников соревнований совпадал хотя бы с нижней частью возраста демонстрации наивысших результатов, то подготовка естественно вписывалась бы в систему, ориентированную на достижение наивысших результатов. Однако такого совпадения нет.

Что же делать с ранее успешными подростками, так рано почувствовавшими вкус побед? Ответ только один: вернуться к непройденным этапам общей физической подготовки. А по факту это означает, что тренироваться теперь придется больше, причем монотонно, скучно, а результаты при этом запланировано будут снижаться! И это у подростка, которому нужно заканчивать школу, определяться в жизни, а перспективы в спорте не ясны. Вот они 90% отсева!

Проблема не нова. Еще в 1948 г. Ф. Вебстер (Англия) утверждал: «множество чемпионов были утрачены в результате энтузиазма родителей, невежества тренеров и рвения молодых атлетов». В советском спорте эта тенденция проявилась в связи с проведением чемпионатов страны по возрастным группам, спартакиады школьников, молодежные игры и пр.), ориентированным на результаты, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта. Эта тенденция характерна и для современного спорта КНР, России, Украины и многих других стран, в том числе и в связи с подготовкой и участием в учрежденных МОК юношеских Олимпийских играх, основная идея которых в спортивной направленности.

По данным федерации плавания США, из успешно выступающих детей в возрасте 10 лет в числе сильнейших в следующей возрастной группе оказываются всего 20 %. Примерно такой же отсев (75 %) происходит при переходе в следующую возрастную группу — 13—14 лет. В конечном результате из числа детей, вовлеченных в специализированную подготовку и успешную соревновательную деятельность и оказавшихся в списке 100 сильнейших в возрасте 10 лет и младше, в списке 100 сильнейших взрослых пловцов США оставались двое. При планомерной же подготовке из числа сильнейших в возрастной группе 15—16 лет сохраняют свои позиции в 17—18 лет уже почти половина пловцов.

Авторы множества мировых рекордов, многократные победители чемпионатов мира и Игр Олимпиад Владимир Сальников, Александр Попов в возрасте 11—15 лет были очень далеки от результатов, соответствующих рекордам в этих возрастных группах. Справедливости ради скажем,



Четырехкратный олимпийский чемпион Александр Попов в возрасте 11-15 лет был очень далек от результатов, соответствующих рекордам в этих возрастных группах.

что выдающийся австралийский пловец Иен Торп, например, в возрасте 13—15 лет показывал результаты, соответствующие уровню рекордов США для определенных возрастных групп. Однако противоречия здесь нет. Высокие результаты в этом возрасте он демонстрировал исключительно за счет яркого таланта, а не вследствие форсированной подготовки. В 13—14-летнем возрасте пловец тренировался в основном один раз в день, осваивая объем работы почти в два раза меньший, чем его сверстники, добившиеся успехов в детско-юношеских соревнованиях.

Ассоциация плавания Англии для решения этой проблемы отменила соревнования на 50-метровые дистанции девочек в возрастной группе 11—13 лет, а мальчиков 11—14 лет. Ограничен их допуск и к соревнованиям на 100-метровых дистанциях. Сделано это путем введения квалификационного норматива на 200-метровой дистанции в комплексном плавании, без выполнения которого спортсмены не допускаются к соревнованиям на дистанции 100 м. Таким образом, тренеры и спортсмены стоят перед необходимостью создания функциональной базы для последующей эффективной подготовки, а так-



Ранняя специализация быстро дает высокий, относительно сверстников результат. Таких ребят приглашают в сборные команды, но после первых же сборов часто отчисляют в связи с перетренированностью.

же разностороннего технического совершенствования во всех способах плавания.

Другим путем обеспечивается профилактика форсирования подготовки юных спортсменов в Норвегии. Здесь нормативная база, относящаяся к построению многолетней подготовки, противодействует узкой специализации в конкретном виде спорта до 12—13-летнего возраста, а в сборные команды страны рекомендуются спортсмены, которым исполнилось 22—23 года. Таким образом искусственно создается среда для многолетней планомерной подготовки юных спортсменов, ограничивающая возможность ее форсирования.

Специальная тренировка с использованием значительных по объему и интенсивности физических нагрузок без учета индивидуальных вариантов роста и развития юных спортсменов часто приводит к предпатологическим, а нередко и патологическим нарушениям (переутомление, перенапряжение, перетренировка). При оценке состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей, выборе средств и методов подготовки, определении объема и интенсивности работы необходимо учитывать биологический возраст. Внимание следует обращать и на необходимость построения процесса подготовки с учетом сенситивных периодов в развитии двигательных качеств, опорно-двигательного аппарата, возможностей важнейших физиологических систем.

По поводу акселератов. Именно быстрорасту-

щие дети с ранними сроками полового созревания обгоняют сверстников по результатам. И именно они склонны к гетерохронному развитию органов и систем организма: как правило, весоростовые показатели значительно опережают развитие органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. И только аэробная работа поможет скорейшей функциональной синхронизации.



Недопустимость форсированной подготовки подтверждается анализом данных, полученных с федеральной экспериментальной площадки «Стань чемпионом». Из 739 детей и подростков, обследованных в 2020 году у 74-х (10%) биологический возраст превышает паспортный на 3 и более года! То есть 11-летнему ребенку программа по сумме всех показателей выдает биологический возраст в 14 лет. А разницу в 2 года программа выдает большинству обследованных – 74%!

А ведь именно дети с ранним биологическим развитием часто представляют для тренеров особый интерес в плане быстрых результатов. Именно их ставят в спарринги с более старшими соперника-

ми, а уж если в той же весовой категории, так непременно! И именно у этих детей Поли-Спектр обнаруживает неоптимальный ритм регуляции сердца, а Спиро-Спектр недостаток жизненной емкости легких от должной нормы (нехватка достигает 20-40%). То есть гетерохронность развития весоростовых показателей и кислородо-транспортных систем организма лимитирует даже обычную, неспортивную жизнедеятельность. По словам родителей такой ребенок часто ленив и капризен. Да не ленив он! Были бы силы, он бы просто сделал все, что хотят эти взрослые! И они бы отстали, и он бы был хорошим! На самом деле у такого ребенка просто нет ресурсов, срабатывает самосохранение. А уж форсированные нагрузки напрямую провоцируют болезни и без того отстающей сердечно-сосудистой системы. Не следует забывать также, что психический возраст ребенка находится в полном соответствии с его паспортным, а не биологическим возрастом! Завышенные ожидания напрямую ведут к заниженной самооценке. А психологи подробно объясняют, к чему это приводит.

ВЫВОДЫ

1 Недопустимость нарушения процесса закономерного становления высшего спортивного мастерства путем форсированной подготовки юных спортсменов, направленной на достижение успехов в различных соревнованиях возрастных групп, является очевидной.

2 Многолетняя подготовка своей структурой и содержанием каждого из этапов должна строиться на основе закономерностей и принципов спортивной подготовки, позволяющих в полной мере реализовать природные задатки спортсменов и обеспечить достижение ими наивысших спортивных результатов в оптимальной для их демонстрации возрастной зоне, характерной для конкретного вида спорта.



3 Эксплуатация талантливых юных спортсменов, проявляющаяся в форсировании их подготовки, ориентации на спортивные достижения и успехи в подростковом и юношеском возрасте преждевременно расходует адаптационный ресурс, часто отмечаются явления перетренировки, они перестают прогрессировать и уступают сверстникам, нередко имеющим меньшие задатки, однако не допустившим форсированной подготовки.

4 Участие в соревнованиях возрастных групп должно естественно вливаться в тренировочный процесс. Эти соревнования должны быть лишь одним из средств подготовки для достижения мастерства.

5 Полная реализация природных задатков может быть обеспечена лишь планомерной многолетней подготовкой в оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безуглая В.П. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов: причины, проявления, диагностика, профилактика // В. П. Безуглая // Наука в олимпийском спорте 2016—№1— с. 33-39.
2. Гаркави Л.Х., Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. Адаптационные реакции и резистентность организма. - Ростов-на-Дону: Ростовский ун-т, 1979. - 128 с.
3. Граевская Н. Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему / Н. Д. Граевская. - М., 1975. - 205 с.
4. Дембо А.Г. Спортивная кардиология: рук. для врачей / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. - Л.: Медицина, 1989. - 464 с.
5. Иорданская Ф.А. О норме и патологии у ведущих спортсменов / Донозологические состояния у спортсменов и слабые звенья адаптации к мышечной деятельности. - М., 1982. - с.10-18.
6. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Koncepciya-podgotovki-sport-rezerva.pdf>
7. Меерсон Ф.З., М.Г. Пшенникова. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. - 256 с.
8. Михайлова А. В. Перенапряжение спортивного сердца / А. В. Михайлова, А. В. Смоленский // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. - 2009. - № 12 (72). - С. 26-32.
9. Платонов В.Н., Большакова И.И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и юношеские Олимпийские игры / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте 2013—№2— с. 37-42.
10. Платонов В. Перетренированность в спорте / В. Платонов // Наука в олимп. спорте. - 2015. - № 1. - С. 19-34.
11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.