

1. Маркиянов, О. А. Будущее мини-борьбы / О. А. Маркиянов // Спортивная борьба: ежегодник. – 1976.
2. Рублевский, В. Е. Проведение соревнований по борьбе самбо среди подростков / В. Е. Рублевский // Спортивная борьба: ежегодник. – 1972. – С. 13–15.
3. Петров, Р. Некоторые проблемы детско-юношеской борьбы / Р. Петров // Братство богатырей. – М., ФиС, 1976. – С. 46–58.
4. Ионов, С. Ф. Некоторые вопросы организации и содержания занятий дзюдо за рубежом / С. Ф. Ионов, Е. М. Чумаков, В. П. Волков // Спортивная борьба: ежегодник. – 1979.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

*Кавецкий А.И., Снитко М.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Важнейшим этапом развития, в котором закладываются основы для дальнейшего совершенствования человека, является детско-юношеский возраст. В этом возрасте реализуются основные предпосылки для создания фундамента физической и интеллектуальной работоспособности.

Снижение возрастного ценза при наборе детей в группы начальной подготовки поставило перед специалистами много проблем, связанных с направленностью тренировочного процесса, рациональным сочетанием тренировочных средств и методов, адекватных возрастным особенностям занимающихся. Поэтому установление количественной характеристики критериев, определяющих физическую работоспособность юных велосипедистов, позволит оптимизировать дозировку тренировочных нагрузок в соответствии с адаптационными возможностями организма спортсменов.

При определении структуры физической работоспособности применяются педагогические и медико-биологические тесты, позволяющие оценить функциональное состояние и двигательные возможности детей. При этом предпочтение отдается тем тестам, которые характеризуют предмет исследования: физическое развитие, двигательные способности, функциональные и эргометрические показатели, отвечающие метрологическим требованиям.

Целью нашей работы явилось дальнейшее совершенствование методики подготовки юных велосипедистов.

Исходя из цели, в работе были поставлены следующие задачи:

- изучить морфологические, физиологические, психические особенности юношеского возраста;
- выявить возрастные особенности развития основы физических качеств юных спортсменов.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования.** Вся работа тренеров, занимающихся с юными спортсменами, базируется на знании возрастных особенностей детей и подростков, динамики совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей их организма. Методика подготовки юных велосипедистов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

При рассмотрении возрастных особенностей целесообразно придерживаться следующей возрастной градации: 7–11 лет – детский, 12–14 лет – старший детский, 15–16 лет – подростковый, 17–18 лет – юношеский. При этом необходимо учитывать, что паспортный возраст подростка иногда не совпадает с биологическим. Это связано с ускоренным развитием современной молодежи, так называемым явлением акселерации.

Нынешние подростки и юноши на 2–4 года опережают по темпам физического развития и полового созревания сверстников, родившихся 25–40 лет назад. Например, рост 19-летних юношей в 2012 году по сравнению с 1988 годом увеличился в среднем на 7,1 см, а вес – на 7 кг. Согласно утверждениям ряда ученых Англии, Австрии, США, Японии, за это же время рост подростков в этих странах увеличился в среднем на 5–10 см, а вес – на 8–10 кг. Подростковый возраст – это период полового созревания, резкого усиления функций половых и других желез внутренней секреции. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функционирования желез внутренней секреции. Чрезмерные же физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростка. Развиваются особо активно костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Физические качества человека определяются, прежде всего, в проявлениях его двигательной активности. Особую актуальность приобретает воспитание таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость.

Наиболее важными для велосипедистов являются такие качества, как выносливость, быстрота и сила в соответствии со спецификой вида спорта.

Несмотря на доминирование одних качеств в работе с юными велосипедистами, нельзя забывать и про такие физические качества, как ловкость и гибкость.

Эти качества для велосипедистов не имеют большого значения, но в подростковом и юношеском возрасте их необходимо развивать, используя средства из других видов спорта, для гармоничного развития личности.

Подготовка юных велосипедистов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки, невозможно [1].

Большое внимание на начальных этапах тренировки следует уделять общеразвивающим упражнениям, упражнениям из других видов спорта, технической и тактической подготовке, с ростом спортивного мастерства объем ОФП уменьшается за счет увеличения специальной подготовки, которая выполняется в основном на велосипеде и только затем может ставиться задача развития специальных физических качеств велосипедиста. Объем ОФП и СФП на первом этапе спортивной подготовки должен соответствовать 60 и 40 %, на втором – 40 и 60 %, на третьем – 25 и 75 %.

Однако в практике юношеского спорта наблюдается повсеместное внедрение ранней спортивной специализации и резкого наращивания тренировочной работы. Тенденция к высоким спортивным достижениям в раннем возрасте зачастую приводит к форсированию нагрузок, что или затормаживает дальнейший рост спортивных результатов, или вызывает стойкое перенапряжение, отрицательно сказывающееся на здоровье юных велосипедистов [2, 3].

Оптимальное соотношение средств ОФП и СФП в многолетней тренировке спортсменов имеет первостепенное значение и существенно влияет на развитие основных физических качеств, динамику физической подготовленности и рост тренированности юных спортсменов [4].

Малый удельный вес ОФП в основном периоде тренировки юных велосипедистов ограничивает развитие аппарата дыхания и скоростно-силовых качеств спортсменов [5].

Анализ научно-методической литературы, данные собственных наблюдений, убеждают в необходимости отказа от преждевременной узкой специализации, направленной на достижение высоких спортивных результатов без создания функциональной базы по средствам высокого объема общефизических упражнений. Однако это не следует понимать как полное отчуждение от избранного вида спорта. Уметь формировать правильные навыки езды на велосипеде, оттачивать свое техническое мастерство необходимо с раннего возраста, не нарушая при этом перспективное развитие компенсаторно-приспособительных механизмов двигательных и вегетативных функций организма.

**Выводы.** Таким образом, унификация тренировочного процесса, нашедшая свое широкое применение во всех видах спорта, позволяет предложить примерные объемы и интенсивность нагрузочных режимов в подготовке юных велосипедистов. В процессе практической работы выяснилось, что рекомендуемые объемы тренировочной работы, выполняемые в основном на пульсе 140–160 уд/мин, положительно воздействуют на динамику развития функционального уровня системы дыхания и кровообращения спортсмена.

За последние годы тренировочная нагрузка велосипедистов возросла. Это привело к тому, что спортсмены на занятиях зачастую тренируются в режимах, близких к предельным функциональным возможностям своего организма.

Возросла также и вероятность повышения оптимальной величины нагрузки в процессе одного занятия или этапа подготовки, которая отрицательно сказывается на здоровье спортсмена. Следовательно, вопрос о повышении эффективности процесса тренировки должен решаться не только за счет увеличения объема выполняемой тренировочной работы, но и путем оптимизации тренировочного процесса, а именно – грамотного подбора средств и методов тренировки, чередования работы и отдыха с учетом конкретных условий и в зависимости от возрастных особенностей и состояния здоровья юных спортсменов.

1. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. – М.: ФиС, 2002. – 192 с.
2. Ишполитов, И. В. Юный велосипедист / И. В. Ишполитов. – М.: ФиС, 1954. – С. 96.
3. Иорданская, Ф. А. Функциональное состояние сердца у юных велосипедистов (по данным электрокардиографического исследования) / Ф. А. Иорданская // Методы исследования в спортивной медицине: сб. тр. ин-тов физ. культуры. – М., 1964. – С. 37–50.
4. Барановский, В. А. Характеристика уровня силовой подготовленности юных велосипедистов / В. А. Барановский, А. Г. Пономарев // Материалы 19-й науч.-метод. конф. – Омск, 1969. – С. 62–65.
5. Иорданская, Ф. А. Динамические наблюдения за изменением функционального состояния организма юных велосипедистов в основном периоде тренировки: материалы к итогам науч. сессии ин-та / Ф. А. Иорданская, И. В. Пулькина, Л. Н. Стогова. – М.: ВНИИФК, 1962. – С. 145–147.