

3. Дифференцированный подход в оценке уровня общей и специальной физической подготовленности яхтсменов позволяет конкретизировать особенности развития отдельных физических качеств и объективно систематизировать средства и методы целенаправленного воздействия в учебно-тренировочном процессе.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 808 с.
2. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М. : Москомспорт, 2009. – 112 с.
3. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена : учеб. пособие / Ю. А. Ларин. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 256 с.
4. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов : учеб. пособие / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
5. Смирнов, Ю. И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности : учеб. пособие / Ю. И. Смирнов. – Малаховка : МОГИФК, 1986. – 68 с.
6. Зыбин, А. С. Содержание и направленность физической подготовки яхтсменов высшей квалификации в годичном цикле спортивной тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. С. Зыбин. – СПб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 24 с.
7. Blahnik, J. Full-Body Flexibility / J. Blahnik // A proven 3-step method of stretching. – Human Kinetics. – 2004. – 203 p.
8. Парусный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / НИИ ФКиС Респ. Беларусь ; сост. А. Н. Морозов, А. С. Дубковский, А. Л. Капыш. – Минск, 2006. – 76 с.

15.02.2018

УДК 796.422.16:796.015.82-053.5/.6



**Юсковец Е.И.**

(Белорусский государственный университет физической культуры)

## ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ В БЕГОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ

В статье рассматриваются особенности спортивного отбора бегунов на длинные дистанции в системе детско-юношеского спорта на разных этапах подготовки. Даны содержательные характеристики каждого этапа отбора и подготовки бегунов на длинные дистанции.

**Ключевые слова:** длинные дистанции; спортивный отбор; этапы; детско-юношеский спорт.

### STAGES OF SPORTS SELECTION AND TRAINING IN RUNNING DISCIPLINES OF TRACK AND FIELD ATHLETICS WITH PRIMARY ENDURANCE MANIFESTATION

Peculiarities of sports selection of long-distance runners in the system of children and youth sport at different stages of preparation are considered in the article. Informative characteristics of each stage of selection and training of long-distance runners are given.

**Keywords:** long distances; sports selection; stages; children and youth sport.

### Введение

Тенденции современного спорта, такие как ужесточение конкурентной борьбы на международной арене, омоложение возраста по достижению максимальных спортивных результатов и общая интенсификация развития общества, требуют нового научного подхода в вопросах поиска одаренных детей, их ориентации к целенаправленным занятиям в избранном виде спорта уже с юных лет.

Вопросами спортивного отбора и построения многолетней спортивной подготовки занимались многие ученые: Л.П. Матвеев, А.А. Гужаловский, В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов, Е.И. Иванченко,

В.П. Филин, П.З. Сирис, А.П. Бондарчук, О.А. Шинкарук, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, С.А. Локтев, В.Б. Зеличенок и многие другие. Накоплен большой опыт и разработаны различные классификации как этапов спортивного отбора, так и периодизации построения многолетней подготовки. Тем не менее современные условия диктуют необходимость экстраполяции содержательных характеристик этапов спортивного отбора применительно к избранным спортивным дисциплинам видов спорта, которые находятся в тесной взаимосвязи со всем многолетним процессом подготовки и являются обязательной составляющей этого процесса [1–5, 8, 11, 12].

При подготовке спортсменов в беге на длинные и сверхдлинные дистанции тренеры учитывают как общие закономерности методов отбора и спортивной ориентации, так и специфические особенности. Поэтому для проведения научных исследований по вопросам отбора перспективных бегунов на длинные дистанции необходимо классифицировать этапы отбора и многолетней подготовки с учетом специфики дисциплин и определить основные задачи и критерии каждого из этапов.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование классификации этапов отбора и подготовки бегунов в легкоатлетических дисциплинах, требующих проявления выносливости.

**Методы исследования:** анализ специальной научно-методической литературы и источников интернет ресурсов, анкетный опрос тренеров, систематизация, экстрагирование и интерпретация полученных результатов.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Система периодизации этапов подготовки и участия в соревнованиях по возрастным группам отражает эмпирически сложившийся процесс многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов. Этапы спортивного отбора находятся в линейной зависимости от этапов подготовки: сначала проводится отбор (набор на этап предварительной подготовки), а затем проводится непосредственно сам процесс подготовки атлетов.

По итогам проведенного анализа научно-методической литературы нами установлено, что в большинстве работ ученых прослеживается методологическая закономерность построения многолетнего процесса подготовки спортсменов. В то же время единого мнения у специалистов нет по определению возрастного ценза как отдельных этапов, так и всего процесса подготовки в целом. Такое положение объясняется целым рядом причин: мировая тенденция омоложения спорта, различные методологические подходы, специфика отдельных видов спорта и многие другие факторы [3, 5, 8, 11, 12].

Результаты нашего эмпирического исследования (анкетный опрос тренеров Республики Беларусь, специализирующихся в беговых дисциплинах, требующих преимущественного проявления выносливости,  $n=30$ ), показали, что мнения специалистов по определению начальных этапов отбора и подготовки в беге на длинные дистанции также разделились (рисунок 1).

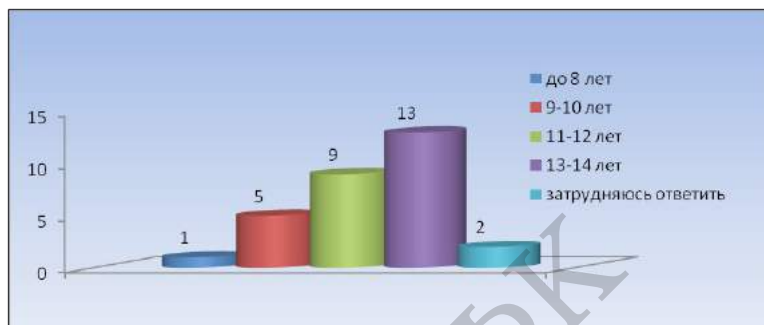


Рисунок 1. – Результаты анкетного опроса специалистов ( $n=30$ ) по вопросу: «С какого возраста наиболее целесообразно проводить первоначальный набор детей в беговые дисциплины с преимущественным преобладанием выносливости?»

Для определения этапов отбора и подготовки, применительно к беговым дисциплинам легкой атлетики, за основу взята классификация, предложенная Т.П. Юшкевичем, в которой выделено 5 основных этапов многолетней подготовки в системе детско-юношеского спорта (рисунок 2) [2].

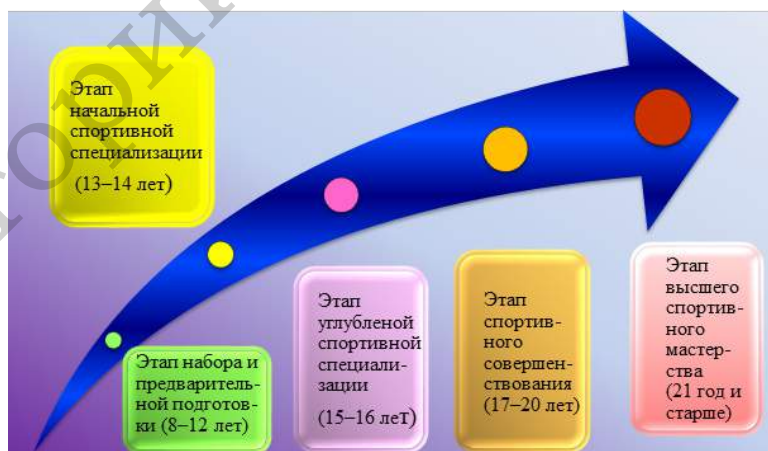


Рисунок 2. – Этапы отбора и многолетней подготовки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции

Предметом нашего научного интереса является этап начальной спортивной специализации, который, по нашему мнению, является очень важным как в социально-экономическом аспекте, так и в прогнозировании спортивной перспективности. Для целенаправленного прогнозирования спортивной перспективности на начальных этапах подготовки необходимо понимать в комплексе всю систему многолетней подготовки атлетов, начиная с этапа предварительной базовой подготовки и заканчивая этапами максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений [1, 2].

Первые три этапа подготовки в основном проходят в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР) и республиканских специализированных

детско-юношеских школах олимпийского резерва (РСДЮШОР). Последующие этапы направлены на подготовку высококвалифицированных спортсменов и сохранение достигнутого уровня высшего спортивного мастерства. Точного соблюдения возрастного ценза учебно-спортивных групп по условно выделенным этапам в условиях ДЮСШ и СДЮШОР добиться достаточно сложно в силу индивидуальных различий биологического взросления. У детей может наблюдаться разный уровень физического развития, формирования отдельных физических качеств и основных функциональных систем организма. Спортсмены могут приходить в легкую атлетику позже официально обозначенных возрастных критериев или из других видов спорта на любом из этапов подготовки.

Прежде чем определять содержание каждого из этапов, необходимо акцентировать внимание на основополагающие критерии, параметры и показатели, которые необходимо соблюдать для всех этапов отбора [3–6]. В беговых дисциплинах, требующих проявления выносливости, степень перспективности определяют такие характеристики, как: высокий уровень здоровья; высокий уровень общей выносливости и способность индивида к длительной, непрерывной физической и психической работе – к длительному бегу; психофизиологические особенности: сильный уравновешенный тип высшей нервной деятельности; высокий уровень начальных показателей основных функциональных систем организма и адаптационных механизмов – динамика их совершенствования под воздействием процесса тренировки; высокий исходный уровень развития физических качеств: общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) и темпы их прироста под воздействием тренировки; соответствующие антропометрические и биомеханические показатели; генетическая предрасположенность к работе на выносливость; социально-средовые факторы, способствующие формированию интереса и мотивации к целенаправленным занятиям на высокий спортивный интерес и другие параметры и показатели.

В детско-юношеском спорте необходимо также учитывать: модельные характеристики сильнейших спортсменов применительно к избранному виду легкой атлетики или категории этих видов; критические и чувствительные периоды развития двигательных функций; индивидуальные особенности биологического возраста детей и подростков.

На каждом из этапов отбора и подготовки необходимо использовать всевозможные комплексные методы определения перспективности: медико-биологические, генетические и психофизиологические [6, 7].

Основная цель отбора первого (начального) этапа (10–12 лет и моложе) – определение пригодности детей и подростков к занятиям избранным видом спорта. Основными задачами начального этапа набора являются: выявление у детей задатков, определяющих развитие физических способностей; оценка степени двигательной активности; определение адаптивных психофизиологических способностей к значительным тренировочным нагрузкам; выявление темпов формирования двигательных навыков и темпов развития отдельных двигательных качеств [3, 4, 5, 7, 11].

Проводится набор в группы начальной подготовки из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к активным занятиям физической культурой и спортом (основная медицинская группа) и склонных, по визуальным психофизиологическим характеристикам, в процессе педагогического наблюдения к повышенной двигательной активности. Некоторые специалисты рекомендуют проводить первоначальный набор в беговые дисциплины легкой атлетики, требующие преимущественного проявления выносливости в возрасте 8–11 лет (но не позднее чем в 12 лет). По их мнению, естественный интенсивный рост качества общей выносливости наблюдается у детей (особенно у мальчиков) уже с 8 лет, а возраст 11–15 лет является наиболее чувствительным к воздействию тренировочных нагрузок разной направленности и особенно скоростно-силовых качеств. Важно принимать во внимание, что по степени проявления физических качеств в возрасте 10–12 лет можно приблизительно оценить потенциальные возможности в будущем, так как в этом возрасте отражаются чисто врожденные задатки. В дальнейшем под воздействием периодических гормональных всплесков (чувствительные и критические периоды) наблюдаются скачкообразные периоды развития или же задержки тех или иных физических качеств [9].

На начальном этапе важно учитывать антропометрические и биомеханические показатели (ростового индекса, H-образная форма ног, естественная легкость и экономичность беговых движений, постановка стоп при беге по прямой оси по направлению движения и другие показатели). Важными аргументами являются и социально-средовые факторы: близость расположения места жительства от учебно-тренировочного учреждения, а также спортивные семейные традиции, интересы и мотивация.

На этапе предварительной базовой подготовки педагоги проводят наблюдения за детьми на уроках физической культуры и здоровья и различных спортивно-массовых мероприятиях. Изучаются протоколы соревнований. Проводятся агитационные беседы с детьми и их родителями о целесообразности

занятий легкой атлетикой. Проводится анализ состояния здоровья детей по результатам медицинского освидетельствования и педагогическое тестирование уровня физической подготовленности (УФП). Полученная комплексная оценка по всем критериям выше среднего и является основанием для зачисления юных спортсменов в группы предварительной базовой подготовки [8].

Занятия могут проводиться как на базах общеобразовательных школ, так и на базах детско-юношеских клубов, физкультурно-оздоровительных центров, специализированных спортивных школ. Занятия носят развивающую и оздоровительную направленности. Уделяется внимание развитию всех физических качеств в оптимальных границах для данного возраста с акцентом использования подвижных игр разной направленности. На основе многообразия полученных показателей в ходе эмпирических исследований, характерных для видов спорта, требующих преимущественного проявления выносливости, проводится последующая ориентация перспективных детей для занятий бегом на средние и длинные дистанции.

На второй этап (13–14 лет) – *начальной спортивной специализации* отбор проводится в конце первого этапа. Осуществляется отбор и набор в учебно-тренировочные группы ДЮСШ и СДЮШОР из числа наиболее перспективных юных спортсменов. Юных бегунов этого возраста специалисты пока еще не рекомендуют делить на средневики, стайеров и марафонцев. Целесообразно вести подготовку по всему диапазону бега на выносливость на фоне многообразия средств общей физической подготовки [8, 10].

Этап начальной спортивной специализации имеет очень важное значение, так как является своеобразным плацдармом в спорт высоких достижений. Задача этого этапа – определение степени спортивной одаренности путем соответствия индивидуальных данных юных спортсменов критериям, которые являются определяющими в легкоатлетических дисциплинах, требующих проявления выносливости. От того, какой контингент будет отобран на этап начальной спортивной специализации, во многом будет зависеть, какая перспектива спортивного роста юных спортсменов предполагается в данных дисциплинах легкой атлетики. Необходимо проводить углубленное обследование контингента детей, занимающихся в группах предварительной подготовки на соответствие их требованиям успешной специализации в выбранном виде спорта: определяется уровень общего здоровья; проводятся антропоморфные, психофизиологические и генетические исследования; определяется УФП и динамика его роста по отношению к начальному этапу,

таким образом, определяется динамика адаптационных систем организма. Юные бегуны участвуют в соревнованиях на различных дистанциях и по завершению этапа подготовки должны выходить на уровень III–II взрослого разрядов. Оценка результатов соревнований и тестирования, и динамика их прироста осуществляется с учетом биологического возраста. Положительными считаются темпы приростов 7–10 % в начале этапа и 5–7 % в конце 2-го этапа [8].

При определении степени перспективности необходимо учитывать, что выносливость, это качество, которое достаточно хорошо поддается тренировке. Поэтому очень важно уже на первых двух этапах отбора выявить детей не просто предрасположенных к бегу на выносливость и способных в будущем показывать результаты на уровне I разряда – мастера спорта, а генетически одаренных, способных в перспективе показывать результаты мирового класса [7].

Большое внимание должно уделяться изучению личностно-индивидуальных качеств своих воспитанников и проявлению их поведения в различных жизненных ситуациях (уровень мотивации, дисциплина, трудолюбие и целеустремленность, социально-бытовая среда, поведение на тренировках и соревнованиях). Специфическими критериями применительно к беговым дисциплинам выносливости являются: уравновешенность, терпение, способность к длительной монотонной работе и высокая помехоустойчивость. Определяющее значение приобретают морально-волевые качества, позволяющие определить способности принимать адекватные правильные решения в различных сложных ситуациях – показать высокие устойчивые результаты в напряженных и сложных соревновательных условиях.

Таким образом, на втором этапе процесса многолетней подготовки с целью определения дальнейшей перспективности юного спортсмена тренеру необходимо решить целый комплекс задач по определению степени перспективности своего воспитанника.

Последующий переход на этап углубленной спортивной специализации, а затем на этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства всегда сопровождается процессом отбора наиболее перспективных атлетов. Чем выше этап подготовки, тем более высокие требования предъявляются к кандидатам с использованием более углубленных методов определения степени перспективности в избранных дисциплинах спортивной деятельности. Процесс подготовки направлен на дальнейшее спортивное совершенствование, достижение и максимальную реализацию индиви-

дуальных возможностей, и последующее поддержание высокой спортивной формы на протяжении длительного периода времени.

### Выводы

1. Закономерностями отбора перспективных бегунов в легкоатлетических дисциплинах, требующих преимущественного проявления выносливости (бег на длинные и сверхдлинные дистанции), являются как общепринятые методологические принципы спортивного отбора, так и особенности, присущие непосредственно к бегунам на выносливость. Если на первом этапе проводится первичный набор большого количества здоровых детей, склонных к высокой двигательной активности и мотивированных на спортивные занятия, то на 2-м этапе (начальной спортивной специализации) оценивается перспективность юных спортсменов применительно к легкоатлетическим дисциплинам выносливости.

2. На третьем и четвертом этапах из числа наиболее одаренных спортсменов-юношей (девушек) и юниоров (юниорок) формируется отдаленный олимпийский резерв. Последующие этапы подготовки направлены на дальнейшее спортивное совершенствование – достижение и максимальную реализацию индивидуальных возможностей, а также поддержание максимально возможных спортивных результатов на протяжении длительного времени.

3. Отличительной чертой определения степени перспективности на всех этапах в беговых дисциплинах выносливости является определение одаренных спортсменов, способных выполнять большой объем тренировочной работы с достаточно высокой интенсивностью беговой нагрузки и положительной динамикой роста спортивного мастерства, что возможно при наличии высоких генетически обусловленных функционально-адаптационных механизмов и личностно-мотивированного стремления как спортсмена, так и тренера.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки : пособие / Е. И. Иванченко. – Минск : БГУФК, 2012. – 59 с.
2. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13. 00. 04 / Т. П. Юшкевич ; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 41 с.
3. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.
4. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Спорт, 2017. – 319 с.
6. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 152 с. – (Серия «Наука – спорту»).
7. Иссурин, В. Б. Спортивный талант : прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин ; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – М. : Спорт, 2017. – 238 с.
8. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практ. рук-во для тренера / А. С. Локтев. – М. : Советский спорт, 2007. – 404 с.
9. Уманец, В. А. Спортивная генетика. Курс лекций : учеб. пособие / В. А. Уманец. – Иркутск : Ирк. фил. РГУФКСИТ, 2010. – 129 с.
10. Чичкин, А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции : метод. пособие / А. С. Чичкин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 128 с.
11. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232 с.
12. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика : Критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 240 с. (Библиотека легкоатлета).
13. Finn, A. Running with the Kenyans : Discovering the Secrets of the Fastest People on Earth / Adharanand Finn. – BALLANTINE BOOKS : New York, 2012. – 289 p.
14. Finn, A. The Way of the Runner: A journey into the fabled world of Japanese running / Adharanand Finn. – Путь бегуна в Японии: экиден, командный дух и другие национальные особенности. Режим доступа: [newrunners.ru/mag/put-beguna-v-yaponii-ekiden-komandnyj-duh-i-drugie/]. – Дата доступа: 22.08.2017.

22.02.2018

Министерство образования Туркменистана  
Министерство спорта и молодежной политики Туркменистана  
Торгово-промышленная палата Туркменистана

### Международная выставка и научная конференция «ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ В ЭПОХУ МОГУЩЕСТВА И СЧАСТЬЯ»

13–14 ноября 2018 года, г. Ашхабад (Туркменистан)

Основная цель указанных мероприятий – привлечение партнеров для реализации проектов развития образования и спорта в Туркменистане, внедрение современных методов и методик организации образовательного процесса, передовых достижений науки и техники в указанных сферах, повышение уровня профессиональной подготовки в сфере образования и спорта.

#### Контактная информация:

e-mail: nie.turkmenistan@gmail.com;  
e-mail: exhibition.edu@gmail.com;  
сайт www.cci.gov.tm.