

и дыханием. При этом надо следить, чтобы ребенок при выдохе не опускал голову в воду чересчур глубоко. Во время выдоха в воду лицо погружается по брови или до границы волосяного покрова на лбу.

Спустя некоторое время с момента начала активных занятий происходит увеличение объема легких, что способствует увеличению количества кислорода, поступающего в кровяное русло человека. При систематических занятиях плаванием наблюдается более эффективное снабжение кислородом всей мышечной системы, что обусловлено улучшением работы сердца, легких, всего кислородного обмена в организме.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренируют устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода. Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что плавание является эффективным средством укрепления и развития дыхательной системы детей младшего школьного возраста.

1. Ганчар, И.Л. Технология обучения плаванию: учеб, пособие для высш. учебн. заведений физической культуры / И.Л. Ганчар. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 182 с.

2. Меньшуткина, Т.Г. Методика обучения плаванию: лекция / Т.Г. Меньшуткина. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 51 с.

3. Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с.

4. <http://artsport-swim.narod.ru/index.files/vliyanie.htm>.

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Лойко Т.В., канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

К числу наиболее популярных видов спорта как у нас, так и за рубежом, безусловно, относится легкая атлетика, в частности, такой ее вид, как бег на короткие дистанции. Основными претендентами на олимпийские золотые медали в спринтерском беге как у мужчин, так и у женщин, на протяжении многих лет являются спортсмены из Соединенных Штатов Америки. Однако в споре за высшую спортивную награду им все же приходилось уступать таким выдающимся представителям советской школы спринтерского бега, как Валерий Борзов (XX Олимпийские игры, Мюнхен, 1972 г.) и Людмила Кондратьева (XXII Олимпийские игры, Москва, 1980 г.).

В арсенале белорусских бегунов на короткие дистанции также есть олимпийская золотая медаль. Ее обладательницей является Юлия Нестеренко (XXVIII Олимпийские игры, Афины, 2004 г.). Своими успешными выступлениями на соревнованиях международного уровня спортсменка достойно продолжила традиции белорусской школы спринтерского бега, заложенные еще в 50–60-е годы прошлого столетия Марией Иткиной (4-кратная рекордсменка мира, 13-кратная рекордсменка СССР, 18-кратная рекордсменка БССР) и Владиславом Сапея (3-кратный рекордсмен СССР, 5-кратный рекордсмен БССР).

Особенности проявления быстроты, ведущего физического качества бегунов на короткие дистанции, не позволяют им сохранять лидерство в спринтерском беге на протя-

жении многих лет. Поэтому проблема подготовки спортивного резерва в этом виде легкой атлетики приобретает особую актуальность. Для ее решения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс юных спринтеров имел хорошее материально-техническое и научно-методическое обеспечение.

Изучение актуальных вопросов юношеского спорта ведется с 50–60-х годов прошлого столетия. За это время достаточное научное обоснование получили вопросы развития физических качеств юных спортсменов, применения различных средств и методов спортивной тренировки. Определены допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки, а также критерии спортивного отбора. Изучено влияние занятий спортом на организм детей и подростков [1].

Вместе с тем вопросы индивидуализации тренировочных нагрузок юных спортсменов и организации текущего врачебно-педагогического контроля их спортивной подготовки до сих пор не получили должного научного обоснования. Существенным недостатком разработанных на сегодняшний день модельных характеристик юных спортсменов является то, что они недостаточно учитывают индивидуальные особенности возрастного развития детей и подростков, формирования механизмов адаптации к физической нагрузке [1, 3].

В конце XX столетия объем научных исследований, посвященных проблемам юношеского спорта, резко снизился [1], что препятствовало повышению качества подготовки спортивного резерва, в том числе и в беге на короткие дистанции.

Специфика многолетней тренировки в беге на короткие дистанции такова, что к этапу высшего спортивного мастерства спортивный результат увеличивается на 24–26 % по отношению к исходному уровню, в то время как объемы основных тренировочных средств возрастают в 3–5 раз [5]. Подобная динамика объемов физической нагрузки требует тщательного планирования тренировочной работы с обязательным контролем степени ее соответствия функциональным возможностям юных спринтеров.

Своевременное выявление, анализ, устранение и даже предупреждение возникновения факторов и причин, негативно влияющих на функциональное состояние юных спортсменов, уровень их физической подготовленности, способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса. Следовательно, планирование тренировочных нагрузок юных бегунов на короткие дистанции не может считаться рациональным, если оно не допускает возможности изменения их величины и направленности в соответствии с данными, полученными по каналам обратной связи. Обеспечить ее может врачебно-педагогический контроль.

Взаимосвязь между качеством подготовки юных бегунов на короткие дистанции и успешностью выступления взрослых спринтеров вполне очевидна. Однако основным критерием эффективности работы детского тренера в большинстве случаев служит не столько количество спортсменов, переданных в спорт высших достижений, сколько спортивные результаты, показанные ими на начальных этапах многолетней тренировки [2]. По этой причине учебно-тренировочный процесс юных спринтеров зачастую строится с акцентом на достижение высоких спортивных результатов в раннем возрасте, а не на формирование у них эффективных механизмов адаптации к физической нагрузке.

Подобная целевая установка является основной причиной интенсификации тренировочных нагрузок начинающих бегунов на короткие дистанции, которая сопровождается увеличением доли средств специальной физической подготовки в ущерб средствам общей физической подготовки. Такая модель спортивной тренировки позволяет спринтерам добиться высоких результатов в юношеском возрасте. Однако впоследствии, став юниорами или взрослыми спортсменами, они, как правило, не могут выйти на уровень высших спортивных достижений [4].

В целом количество факторов, влияющих на спортивный результат в спринтерском беге, их удельный вес на различных этапах многолетней тренировки имеют существенные

отличия [5]. Вместе с тем анализ литературных источников позволил выделить из их общего числа два фактора, безусловно влияющих на уровень спортивных достижений, как начинающих, так и высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции. К ним относятся:

- функциональные возможности организма спринтера;
- организация тренировочного процесса.

Следует отметить, что учебно-тренировочный процесс юных бегунов на короткие дистанции представляет собой сложноорганизованную систему. В качестве управляющей подсистемы в ней выступает тренер, а управляемой – состояние спринтера. Изменение состояния тренированности является результатом долговременных адаптационных перестроек, происходящих в организме юного бегуна на короткие дистанции под влиянием тренировочных нагрузок. На этом основании величину и структуру физических нагрузок правомерно рассматривать в качестве фактора управления учебно-тренировочным процессом юных спринтеров, влияющим на их спортивную карьеру.

Таким образом, рационализация тренировочных нагрузок юных бегунов на короткие дистанции является неотъемлемым условием повышения качества подготовки спортивного резерва в этом виде легкой атлетики. Для этого необходимо, во-первых, привести используемые средства и методы тренировочного воздействия в соответствие с особенностями возрастного развития и становления функций детского организма. Во-вторых, отказаться от обязательного выполнения запланированной работы в полном объеме. Это требование продиктовано тем, что даже при самом тщательном составлении оперативных, текущих и тем более перспективных планов невозможно точно предусмотреть изменение функционального состояния юных спринтеров под влиянием спортивной тренировки. Для точного определения направленности и допустимой величины последующих физических нагрузок надо иметь четкое представление о реакции детского организма на ранее выполненную работу, о скорости и степени его восстановления. Информация подобного рода особенно важна при работе с юными спринтерами, так как они, в силу незавершенности процессов роста и развития, наиболее чувствительны к действию стрессовых факторов.

К сожалению, вопросы управления тренировочными нагрузками юных бегунов на короткие дистанции с учетом динамики их текущего функционального состояния до сих пор не получили должного научного обоснования. Это обуславливает актуальность проведения новых научных исследований, позволяющих углубить существующие на сегодняшний день представления по обозначенной проблеме.

1. Ивочкин, В.В. Анализ научно-методических материалов по проблемам юношеского спорта (с 1970 по 1995 г.) / В.В. Ивочкин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 10–14.

2. Кобринский, М.Е. Социально-организационная структура спорта и пути оптимизации управления спортивными резервами и спортом высших достижений: метод. рекомендации / М.Е. Кобринский, А.В. Григоров, М.М. Еншин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 63 с.

3. Масловский, Е.А. Основы индивидуализации физического воспитания детей школьного возраста: метод. пособие / Е.А. Масловский; Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Респ. метод. кабинет по физ. культуре и спорту, Белорус. гос. ордена Трудового Красного знамени ин-т физ. культуры. – Минск, 1992. – 136 с.

4. Созаньски, Х. Анализ тренировочных нагрузок в спринтерских дисциплинах легкой атлетики / Х. Созаньски, Д. Полищук // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы VIII Междунар. науч. конгр., Алматы, 3–6 июня 2004 г.: в 2 т. / М-во образования и науки Респ. Казахстан, Казах. акад. спорта и туризма. – Алматы, 2004. – Т. 2. – С. 240–242.

5. Юшкевич, Т.П. Система многолетней тренировки бегунов на короткие дистанции: метод. рекомендации / Т.П. Юшкевич; Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1992. – 27 с.