

ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕХОДА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ В СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

**Сиводедов И.Л.**

канд. пед. наук,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

Проблема потери талантливых юношей и девушек при переходе во взрослый спорт является очень актуальной во многих видах спорта, в том числе в легкоатлетических многоборьях. Есть только небольшая группа великих десятиборцев, спортивный путь которых начался в юношеском возрасте и успешно продолжался во взрослом. Однако более 90 % спортсменов, которые показывали высокие результаты в многоборье в юношеском возрасте, став взрослыми, перестали прогрессировать и прекратили тренироваться. В статье изложены основные причины ухода из спорта молодых десятиборцев.

Ключевые слова: юноши; чемпионаты мира; легкоатлетическое многоборье; ранняя специализация; спорт высших достижений.

THE PROBLEMS OF YOUNG ALL-AROUND ATHLETES TRANSITION TO THE ELITE SPORT

The problem of losing talented boys and girls when moving to adult sport is very urgent in many sports, including athletics all-around. There is only a small group of great decathletes, whose sports path began in the preadult and successfully continued in the adult age. However, more than 90 % of athletes who showed high results in all-around athletics in adolescence, becoming adults stopped progressing and training. The main reasons for leaving the sport by young decathletes are described in the article.

Keywords: youths; world championships; athletics all-around; early specialization; elite sport.

Введение

Прогресс в спорте зависит как от умения максимально использовать индивидуальные возможности атлетов, применять ту или иную методику тренировки, обеспечивающую наиболее качественный процесс этих занятий, так и от умения правильно нацелить спортсмена и мобилизовать его на достижение высоких результатов [1–4]. Для подготовки десятиборцев, способных успешно выступать на крупнейших международных соревнованиях, необходимо рациональное планирование многолетней спортивной подготовки с определенной сбалансированной направленностью тренировочных воздействий, основанное на анализе возрастной динамики спортивных достижений спортсменов элитного класса [5–7]. Однако для того, чтобы полнее оценить способность атлетов к достижению высоких результатов, необходимо изучить этот процесс в динамике на всем протяжении становления спортсмена от новичка до мастера высокого класса. Целый ряд отечественных и зарубежных специалистов в легкоатлетическом десятиборье, решая проблему подготовки спортсме-

нов высокого класса, стремились найти скрытые закономерности процесса спортивной тренировки, особенно в том его разделе, который касается динамики спортивных достижений [3, 8, 9]. Многие ученые, тренеры [7, 10, 11] уверены в том, что начинать заниматься многоборьем нужно с 11–12 лет, так как это позволит повысить уровень овладения рациональной техникой всех видов десятиборья, в оптимальные сроки осуществить переход к комплексной тренировке в десятиборье и заложить прочный фундамент дальнейшего совершенствования физической, технической подготовленности и достижения высоких спортивных результатов. Вместе с тем следует отметить, что многие выдающиеся многоборцы в юном возрасте тренировались в других видах спорта, чаще всего в игровых. Иногда занятия другими видами предшествовали подготовке в легкоатлетических многоборьях, в других случаях – до определенного момента, как правило, до 15–16 лет – шли параллельно. Такой путь прошли известные многоборцы Д. О Брайен, Т. Паппас, Т. Харди, Э. Итон, Б. Клей, и др. [12, 13].

■ **Цель исследования** – изучить проблемы перехода юных многоборцев в спорт высших достижений на основе анализа их выступлений на юношеских и взрослых чемпионатах мира.

■ **Результаты исследования**

Под воздействием стремительных процессов профессионализации и коммерциализации легкоатлетического спорта был расширен международный календарь соревнований. Начиная с 1999 года, чемпионаты мира по легкой атлетике среди юношей проводились каждые два года для легкоатлетов в возрасте 17 лет и моложе.

Проведение подобных соревнований в юношеском возрасте вызвало ряд дискуссий и не было единодушно одобрено специалистами в сфере спорта [2, 6, 11, 14]. Многие из них считали, что проведение данных мероприятий в столь раннем возрасте может привести к специализированной подготовке юных спортсменов и стремлению к победе любой ценой, к нарушению закономерностей и принципов становления высшего спортивного мастерства путем форсированной подготовки юных спортсменов, направленной на достижение успехов в юном возрасте, что, соответственно, может способствовать созданию множества проблем спортивного, социального характера и негативно отразиться на будущей спортивной карьере молодого спортсмена [5, 6, 15, 16].

Известно, что высоких результатов в юношеском возрасте можно достичь благодаря ранней специализации, позволяющей быстро прогрессировать в течение короткого промежутка времени. Во многом это связано с выполнением плановых заданий, утвержденных Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по завоеванию медалей на юношеских чемпионатах мира, с повышением материальной заинтересованности тренеров, а также их статуса. Все это способствует тому, что вместо планомерной

многолетней подготовки осуществляется демонстрация высоких результатов в юношеском возрасте путем форсирования тренировочных нагрузок. Как показывает спортивная практика последних лет, спортсмены, добившиеся успехов в юношеском спорте, ставшие победителями и призерами чемпионатов мира, в редких случаях достигают успехов в спорте высших достижений. Потери одаренных спортсменов при переходе из юношеского спорта в спорт высших достижений являются серьезной проблемой современной подготовки спортсменов высокой квалификации.

Анализ десяти чемпионатов мира среди юношей (1999–2017 гг.) в соревнованиях по легкоатлетическим многоборьям подтвердил наличие высказанной выше проблемы (таблица).

Таблица – Количество многоборцев, участвовавших в ЧМ-U18, ЧМ-U20, ЧЕ-U20, ЧЕ, ЧМ, ОИ

Год, место проведения ЧМ-U18	Из общего количества в дальнейшем участвовали и стали призерами ЧМ и ОИ							Количество набравших 8000 очков
	Количество участников	ЧМ-U20	ЧЕ-U20	ЧМ	ОИ	Призеры ЧМ	Призеры ОИ	
1999 г., Быдгощ	–	–	–	–	–	–	–	–
2001 г., Дебрецен	42	3	4	–	–	–	–	1
2003 г., Шербрук	36	6	5	3	1	1	1	2
2005 г., Марракеш	35	6	6	2	2	–	–	3
2007 г., Острава	22	1	4	1	1	–	–	2
2009 г., Брессаноне	17	2	4	2	1	1	1	3
2011 г., Лилль	28	4	5	–	1	–	–	3
2013 г., Донецк	29	5	6	1	–	–	–	3
2015 г., Кале	24	5	5	1	–	1	–	1
2017 г., Найроби	14	–	2	–	–	–	–	–
Итого	247	32	41	10	6	3	2	18

Примечание – ЧМ-U18 – чемпионат мира среди юношей и девушек; ЧМ-U20 – чемпионат мира среди юниоров; ЧЕ-U20 – чемпионат Европы среди юниоров; ЧМ – чемпионат мира; ОИ – Олимпийские игры.

За период проведения чемпионатов мира среди юношей в них приняли участие 247 юных многоборцев. Наибольшее количество спортсменов выступало в 2001 году – 42, наименьшее в 2017 – 14. Всего 32 (13 %) многоборца приняли участие в юниорских чемпионатах мира, 41 (16,6 %) в чемпионатах Европы среди юниоров. В спорте высших достижений на чемпионатах мира участвовали лишь 10 (4 %) спортсменов, а на Олимпийских играх – 6 (2,4 %). Только 3 (1,2 %) многоборца, участвовавших в юношеских чемпионатах мира, смогли завоевать медали на аналогичных взрослых соревнованиях. На Олимпийских играх 2 (0,8 %) спортсмена завоевали серебряные медали. Сумму более 8000 очков набрали 18 (7,3 %) многоборцев. Результаты анализа показывают, что эти соревнования оказались неэффективными с точки зрения успешной подготовки юных многоборцев для спорта высших достижений.

На наш взгляд, определенный интерес в этом аспекте представляет динамика результатов победителей и призеров, спортсменов, занявших восьмое место, а также среднего результата финалистов чемпионатов мира среди юношей, показанных на соревнованиях в период 2001 по 2017 годы (рисунок).

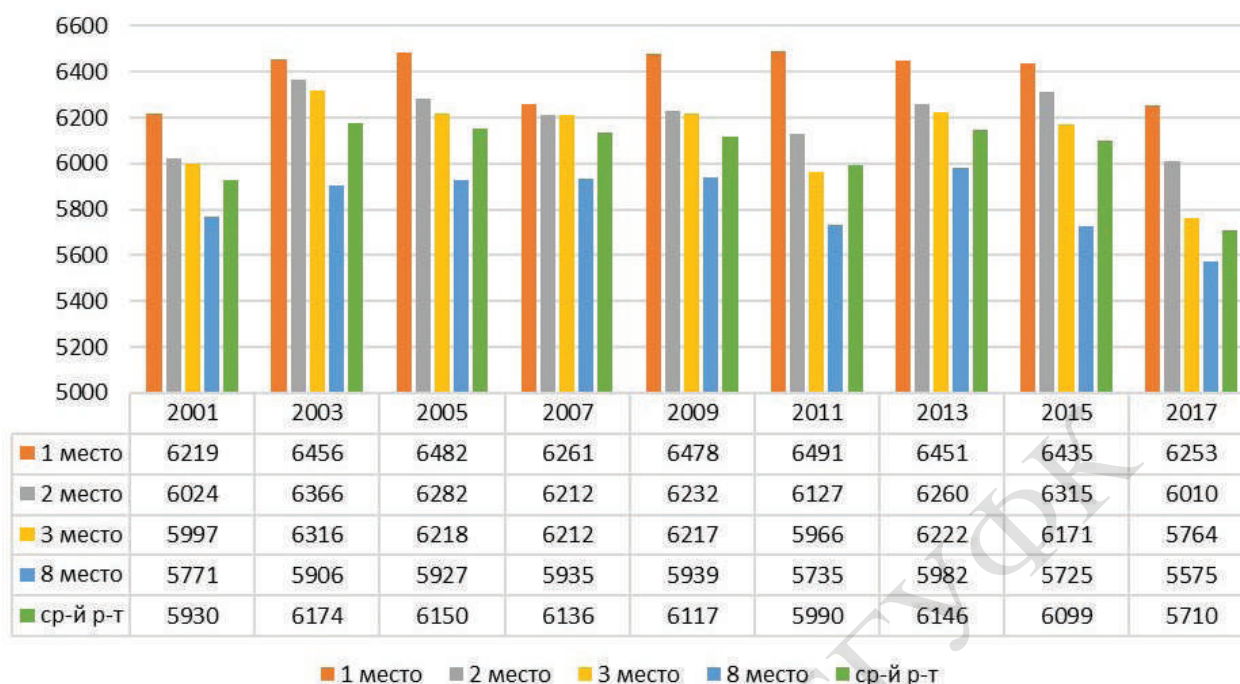


Рисунок – Результаты финалистов чемпионатов мира среди юношей и средние результаты восьми сильнейших многоборцев по годам (2001–2017 гг.)

На шести чемпионатах результаты спортсменов, занявших первое место, находились в пределах от 6435 до 6491 очков. Три из них в спортивной карьере показали результат в сумме десятиборья более 8400 очков, два спортсмена стали победителями чемпионата мира среди взрослых. Победитель чемпионата мира среди юношей 2009 года К. Майер (Франция) последовательно победил на чемпионате мира среди юниоров (2010 г.) и чемпионате Европы среди юниоров (2011 г.). Спортсмен успешно перешел в категорию взрослых. Он дважды выиграл чемпионат мира и Европы. В 2016 году на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро К. Майер в упорной борьбе с американским десятиборцем Э. Итоном завоевал серебряную медаль. На сегодняшний день он является обладателем выдающегося мирового рекорда в десятиборье – 9126 очков. Н. Кауль (Германия, 2015 г.) как и К. Майер, выиграл все юниорские соревнования, победил на чемпионате Европы среди молодежи. В 2019 году спортсмен одержал победу на чемпионате мира среди взрослых. Среди победителей соревнований сумму от 6219 до 6261 очков спортсмены показали на трех чемпионатах мира. Однако ни один из них в дальнейшем не добился успехов в спорте высших достижений. А. Сильва (Уругвай, 2003 г.) и К. Вархольм (Норвегия, 2013 г.) продолжили свою спортивную карьеру в беге на 400 м с барьерами. Норвежский спортсмен стал чемпионом мира и Европы, показал второй результат (46,92 с) в истории развития этой дисциплины легкой атлетики. Представитель Уругвая участвовал в Олимпийских играх, чемпионатах мира и других престижных международных соревнованиях.

Среди спортсменов, занявших второе место на юношеском чемпионате мира, на первом и последнем соревновании результаты оказались немногим выше 6000 очков – 6024 и 6010 соответственно. Один многоборец показал результат 6127 очков, четыре – от 6212 до 6282 очков, два – 6315 и 6366 очков. Следует отметить, что только белорусскому спортсмену А. Кравченко (6366 очков, 2003 г.) в спорте высших достижений удалось достичь высоких результатов. А. Кравченко выиграл юниорские чемпионаты мира и Европы, молодежный чемпионат Европы, успешно выступал на взрослых соревнованиях, где стал серебряным призером XXIX Олимпийских игр 2008 года в Пекине (Китай), дважды побеждал на чемпионатах Европы, неоднократно становился призером зимних чемпионатов мира. М. Прей (Германия, 6282 очка, 2005 г.) в спортивной карьере показал результат 8215 очков.

Три спортсмена, завоевавшие бронзовые медали, показали результаты от 5764 до 5997 очков, один многоборец набрал сумму 6171 очко, четыре от 6212 до 6222 очков, один 6316 очков. Два спортсмена – Ф. Душ Сантуш (Бразилия, 2011 г.) и Я. Долежал (Чехия, 2013 г.) показали результаты в десятиборье 8364 и 8142 очка соответственно.

Пять многоборцев, занявшие на юношеском чемпионате мира места с четвертого по восьмое, в спортивной карьере набирали сумму более 8000 очков в десятиборье. Это К. Бич (США, 8084 очка), Я. Кнобель (Германия, 8396 очков), Т. Тернявски (Эстония, 8080 очков), И. Сикора (Чехия, 8121 очко), М. Андралойт (Беларусь, 8100 очков).

Среди спортсменов, занявших восьмое место, никому не удалось набрать сумму 6000 очков. Наименьший результат показан в 2017 году – 5575 очков. Три многоборца набрали сумму от 5725 до 5771 очка, пять – от 5906 до 5982 очков.

Средние результаты финалистов трех юношеских чемпионатов мира оказались меньше 6000 очков – от 5710 до 5990, один – 6099 очков, пять – от 6117 до 6174 очков.

Наивысший средний результат был показан в 2003 году – 6174 очка.

Среди многоборцев, не попавших в восьмерку на чемпионате мира среди юношей, семь спортсменов показали результаты более 8000 очков: Н. Шубенок (Беларусь, 8055 очков), В. Харламов (Россия, 8166 очков), М. Моррисон (США, 8118 очков), Д. Дистельбергер (Австрия, 8175 очков), М. Роу (Норвегия, 8144 очка), Й. Хок (Германия, 8293 очка), М. Хаттерер (Германия, 8032 очка).

■ **Обсуждение результатов исследования.** Построение спортивной карьеры у всех спортсменов протекает по-разному, равно как и ее завершение, которое может произойти на любой стадии. На протяжении всей спортивной карьеры спортсмены вынуждены сталкиваться с «кризисами-переходами» и преодолевать их. В настоящее время прекращение занятий спортом на этапе перехода из юношеского спорта во взрослый – достаточно массовое явление, свидетельствующее о слабой преемственности между системами подготовки [7; 12].

В детском и юношеском возрасте необходима постоянная поддержка мотивации занятий спортом у молодых спортсменов. В достижении высокой мотивации в спортивной деятельности у молодых спортсменов важнейшую роль играет тренер. Однако формирование задач тренером на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность должно соответствовать возрастным особенностям и текущему уровню подготовленности спортсмена. Не секрет, что часто повторяющиеся травмы приводят к застою в спортивных результатах и раннему завершению спортивной карьеры. Завышенные нагрузки в спорте, предлагаемые тренером для юного спортсмена, приводят к перетренированности и потере работоспособности, в том числе и психоэмоциональному выгоранию.

Проведенные нами исследования показали, что высокие результаты, показанные спортсменами на чемпионатах мира среди юношей, не являются основанием для высоких достижений на Олимпийских играх и чемпионатах мира среди взрослых. Ранняя специализация многоборцев обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в юношеском спорте, но не позволяет в дальнейшем добиться высоких результатов во взрослом спорте. Дело в том, что ранняя специализация ставит перед спортсменом и тренером задачу быстрого достижения спортивных высот, а это, по причине интенсивной эксплу-

атации молодого организма, не обеспечивает длительного и успешного выступления в соревнованиях на различных этапах многолетней подготовки. Отдельные случаи планомерного превращения юных многоборцев в элитных спортсменов во многом базируются только на их выдающихся индивидуальных способностях (К. Майер, Франция; Н. Кауль, Германия; А. Кравченко, Республика Беларусь).

В настоящее время среди специалистов продолжается дискуссия о необходимости ранней специализированной тренировки молодых спортсменов-многоборцев. Специализированная подготовка юношей, с одной стороны, имеет риск травм и выгорания, а с другой – степень специализации положительно коррелирует с достижением более высоких результатов. Поэтому очень важно руководствоваться принципом индивидуализации, т. е. к каждому спортсмену должен быть индивидуальный подход.

■ **Выводы:**

1. Ранняя специализация юношей в легкоатлетическом многоборье обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в юношеском спорте, но не позволяет в дальнейшем добиться высоких результатов среди взрослых спортсменов. Данный вывод обусловлен тем, что из 27 победителей и призеров чемпионатов мира среди юношей только трое смогли подняться на пьедестал почета взрослого чемпионата мира, а двое – на олимпийский.

Из 72 финалистов чемпионатов мира среди юношей в восьмерку сильнейших на аналогичных соревнованиях среди взрослых попало только 6 многоборцев. За все время проведения юношеских чемпионатов мира в них приняли участие 247 спортсменов, и лишь 10 из них представляли свою страну на аналогичных соревнованиях взрослых.

2. Процесс перехода спортсменов-юношей в спорт высших достижений – важный и неизбежный этап в спортивной карьере любого спортсмена, на котором происходят значительные потери спортивного резерва. Основными причинами, влияющими на уход из спорта юных многоборцев, являются: несоблюдение индивидуального подхода, недостаточно эффективная методика тренировки, связанная, в первую очередь, с ее форсированием, стабилизация и снижение уровня спортивных результатов, возникновение травм, отсутствие мотивации и получения материальных средств за счет спорта, а также трудность совмещения учебных и тренировочных занятий.

3. С результатом 8000 очков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы можно рассчитывать на попадание в число шестнадцати сильнейших. Из всех участников чемпионатов мира среди юношей только 18 многоборцев за свою спортивную карьеру смогли набрать 8000 и более очков. Из семи белорусских многоборцев, участников юношеских чемпионатов мира, наибольших успехов в спорте высших достижений добился А. Кравченко, который стал чемпионом мира и Европы среди юниоров,

чемпионом Европы среди молодежи, успешно выступал на взрослых соревнованиях, где он стал серебряным призером XXIX Олимпийских игр (Пекин, 2008 г.), дважды побеждал на чемпионатах Европы, два раза становился призером зимних чемпионатов мира. Личный рекорд спортсмена равен 8617 очков. Н. Шубенок за спортивную карьеру неоднократно набирал сумму, превышающую 8000 очков. Его личный рекорд – 8055 очков. М. Андралойть в 2016 году завоевал серебряную медаль на чемпионате мира среди юниоров. Личный рекорд спортсмена равняется 8100 очков.

4. Американские десятиборцы на протяжении всей истории развития этого вида легкой атлетики занимали лидирующие позиции в мире. Они завоевали 14 золотых олимпийских медалей. Однако на юношеских чемпионатах мира представители США не завоевали ни одной медали. За все время проведения этих соревнований в них принимали участие всего девять американских спортсменов и только трое из них попали в восьмерку сильнейших. Многие выдающиеся американские многоборцы в юном возрасте серьезно тренировались в различных видах спорта, чаще всего в игровых. Среди них чемпионы мира и Олимпийских игр Д. О'Брайен, Т. Паппас, Т. Харди, Э. Итон, Б. Клей, и др. Специалисты из США не придают большого значения высоким результатам в многоборье в юношеском возрасте.

5. Анализ многолетних статистических данных и результатов исследований говорит о том, что наивысшего результата в десятиборье спортсмен достигает в возрасте 26,7 лет. От начала занятий десятиборьем до достижения лучшего результата проходит от 8 до 12 лет. В юношеском возрасте приоритетной должна быть техническая подготовка, так как развить физические качества легче, чем достичь технического мастерства.

6. Многоборная подготовка в юношеском и юниорском возрасте оказывает положительное влияние на результаты в индивидуальных видах легкой атлетики. Например, чемпион мира среди юношей 2013 года), серебряный призер ЧЕ-U20 (7764 очка) К. Вархольм (Норвегия), в дальнейшем ставший чемпионом мира и Европы, обладателем

второго результата за всю историю в беге на 400 м с барьерами (46,92 с), подтверждает это. Олимпийская чемпионка Юлия Нестеренко также занималась многоборьем в Республиканском училище олимпийского резерва. И таких примеров можно привести много.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бегай! Прыгай! Метай! (официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике) : пер. с англ. – М. : Человек, 2013. – 192 с.
2. Зеличенко, В. Б. Анализ многолетней соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира / В. Б. Зеличенко // Легкоатлетический вестник ИААФ (перевод на русский язык). – 2005. – № 3. – С. 19.
3. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Байэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
4. Mackenzie, B. Planning your athlete's training is essential – here is how to do it. / B. Mackenzie // Brian Mackenzie's Successful Coaching. – 2003. – № 3. – P. 1–3.
5. Дик, Ф. Карьера спортсмена – от потенциала до успеха / Ф. Дик // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2013. – № 1–2. – С. 47–54.
6. Платонов, В. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и юношеские Олимпийские игры / В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 37–42.
7. Прогнозирование длительности участия в соревновательном спорте: последовательное изучение биографий молодых спортсменов в легкой атлетике / Н. Континен [и др.] // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2013. – № 2–3. – С. 23–32.
8. Индивидуализация тренировочного процесса многоборцев : метод. рекомендации / Ю. Н. Халанский [и др.]. – Минск, 1990. – 30 с.
9. Купчинов, Р. И. Управление многолетней подготовкой легкоатлетов-многоборцев / Р. И. Купчинов. – Минск : МГЛУ, 1996. – 89 с.
10. Козлов, К. Соревнования в детско-юношеском спорте, становление мастерства одаренных спортсменов в легкой атлетике / К. Козлов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 3. – С. 50–59.
11. Режим доступа: www.iaaf.org/records/toplist.
12. Режим доступа: www.decathlon2000.com.
13. Grund, M. From talent to elite athlete: A study of the performance development of the finalists at the 1999 IAAF World Youth Athletics Championships / M. Grund, W. Ritzdorf // New Studies in Athletics. – 2006. – V. 21 (2). – P. 43.
14. Olbrecht, J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zwevenstraining / J. Olbrecht. – Antwerpen : F&G Partners, 2007. – 239 p.
15. Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? / G. D. Myer [et al.] // Sports Health. – 2015. – V. 7 (5). – P. 437–442.

11.03.2021