

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

В настоящее время недостаточно изучены и определены уровни проявления общей выносливости у юных спортсменов в возрастном плане. Это мешает улучшению методики воспитания общей выносливости с учетом возраста и подготовленности.

Теория и методика юношеского спорта разрабатывают методы оценки уровня общей выносливости и изучают проявления этого качества в возрастном аспекте.

Проведенный М.Я. Набатниковой ряд исследований, позволяет изучить уровни работоспособности детей и подростков. Так было выявлено, что работа интенсивностью 60% от максимальной частоты педалирования на велоэргометре находится в зоне умеренной мощности.

Эти исследования, проведенные в лабораторных условиях, позволили моделировать работоспособность занимающихся циклическими видами спорта в естественных условиях.

В теории и методике выносливость в общем смысле представляет собой способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, а критерием является время, в течение которого человек способен поддержать заданную (скорость) интенсивность деятельности.

Общая выносливость у детей школьного возраста претерпевает интенсивное развитие.

В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем – новое возрастание.

Выносливость можно развивать в том случае, если во время занятий организм учеников доводится до состояния утомления.

Это объясняется тем, что на уроках легкой атлетики в школе недостаточно используется бег с различной интенсивностью на разных дистанциях. Если он и вводится в уроки, то, как правило, не выполняется до желаемых стадий утомления, а эффективное развитие выносливости, как уже отмечалось, возможно только при выполнении упражнений оптимальной длительности.

С первых занятий легкой атлетикой Э.А. Моглин рекомендует уделять большое внимание развитию общей выносливости. При этом считает необходимым использовать, в основном, медленный продолжительный бег в равномерном темпе, с постоянно увеличивающимися нагрузками за счет удлинения пробегаемого расстояния или увеличения дистанции специально не повышается, а если и растет, то, в основном, только за счет естественного повышения тренировочной работы у детей.

О развитии и влиянии динамической выносливости бега максимальной интенсивности (ускорения) и подвижных упражнений, подвижных игр такой же направленности пишет С.В. Скрыгин. При этом автор отмечает, что в школьном возрасте наблюдается значительный рост статической и динамической выносливости (особенно динамической) к работе умеренной интенсивности. Естественно, большое значение приобретает форма организации занятий (медленный продолжительный бег, ускорение, лучше всего серии коротких ускорений с определенным интервалом отдыха и др.). В практике при развитии выносливости применяют как индивидуально-соревновательную форму, так и игровую.

Проведенные исследования У. Ина по вопросу воспитания выносливости у девушек-спринтеров позволяют говорить о том, что выносливость отлично развивается с помощью упражнений на сопротивление, связанных со значительным

напряжением и с элементами статики. При этом в виде отдыха можно рекомендовать динамические упражнения и упражнения на расслабление.

Средства развития выносливости прежде всего должны способствовать расширению диапазона функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения. К такому выводу приходит группа исследователей. К таким средствам относятся: легкоатлетический бег различной продолжительности и интенсивности, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах, катание на коньках. Факторами, определяющими эффективность средств развития выносливости, являются своевременные сроки их применения, продуманная система, предусматривающая правильное соотношение объема и интенсивности нагрузок, их рациональная последовательность.

Существует несколько видов выносливости:

1) Общая выносливость характеризует способность человека выполнять динамическую работу умеренной интенсивности в течение длительного времени. В основе выносливости лежит повышение энергетического потенциала организма и способности к более полной его мобилизации, функционального уровня вегетативных систем, устойчивости нервных центров к длительно действующим на них импульсам с периферии.

2) Скоростная выносливость характеризуется способностью поддерживать высокий темп движений. Ее физиологической основой является развитие функциональной устойчивости нервных клеток к высоким ритмам оказываемых на них воздействий, повышенной лабильности нервно-мышечной передачи, повышенной скорости окислительно-восстановительных процессов.

3) Развитие скоростной выносливости происходит на базе общей выносливости. Скоростная выносливость требует увеличения как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

4) Силовая выносливость характеризуется сокращением работоспособности при динамической работе со значительными нагрузками.

Выносливость развивается при выполнении упражнений, которые оказывают физическую нагрузку на организм занимающихся юных спортсменов больше той, которую он привык легко переносить. В результате организм адаптируется к состоянию наибольшего утомления, вызываемого постепенным увеличением объема работы, повышается способность бежать более продолжительно и быстрее восстанавливать силы после физической нагрузки.

У девочек и мальчиков в первом периоде (10–13 лет) идет резкое нарастание выносливости; во втором (13–15 лет) – некоторое снижение интенсивности прироста выносливости, но в целом прирост продолжается; в третьем (15–16 лет) – некоторое снижение выносливости; в четвертом (17 лет) – значительное снижение выносливости, особенно по сравнению с показателями 13–14 лет.

Рациональная спортивная техника позволяет наиболее полно использовать физические данные, реализовывать свой силовой потенциал в основном физическом упражнении.

С.Х. Манжуев считает, что, если нет правильно поставленной техники спортивного упражнения, нельзя добиваться высокого результата, так как ухудшающаяся из года в год физическая подготовка не подкрепляется в той же мере техническим совершенствованием. В результате этого несовершенная техника движений не позволяет юным спортсменам реализовать свой физический потенциал. Выявление взаимосвязи физических качеств и техники, позволяет обнаружить недостатки как в технической, так и в физической подготовленности школьников и наметить пути их устранения.

В динамике скоростных изменений выносливости Т.Н. Шевченко выделяет следующие периоды: а) период стабилизации, когда выносливость остается на одном

уровне (до 12 лет включительно); б) период первого прироста, когда показатели выносливости резко повышаются (13–14 лет); в) период снижения выносливости (15–16 лет); г) период второго прироста, когда показатели прироста имеют тенденцию к увеличению (17 лет). Дыхательные возможности у юных спортсменов развиваются неравномерно – периоды большого прироста в функциональных показателях сменяются периодами снижения темпов прироста выносливости. С возрастом аппарат внешнего дыхания работает более экономно.

П.Н. Пасюков отмечает, что в настоящее время тренировочные нагрузки на занятиях с юными спортсменами по объему и интенсивности приближаются к показателям взрослых, что превышает функциональные возможности детского организма. Адаптация детей к силовым нагрузкам меньше, чем у взрослых. Однако, относительная нагрузка при пятиминутном беге со скоростью равной 50 % от максимальной легко переносится детьми и подростками в 10–14 лет. В то же время, кратковременные скоростные нагрузки в беге на 30 м с ходу с максимальной скоростью являются значительными для сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей данного возраста. Бег в равномерном темпе повышает уровень общей и специальной выносливости у детей и подростков, а также параллельно способствует развитию быстроты.