

Подготовка легкоатлетического резерва: как исключить форсирование

«Если бы мне дали восемь часов, чтобы срубить дерево, шесть из них я бы потратил на то, чтобы наточить топор»

Авраам Линкольн

Список сокращений

ИААФ – Международная ассоциация легкоатлетических федераций

ОИ - Олимпийские игры

ЧМ – чемпионаты мира на стадионе

ЧЕ – чемпионат Европы на стадионе

ЧМ20 – чемпионаты мира среди юниоров до 20 лет

ЧЕ20 – чемпионаты Европы среди юниоров до 20 лет

ЧМ18 – чемпионаты мира среди юношей и девушек до 18 лет

ЮОИ – Юношеские Олимпийские игры до 18 лет

ЧЕ18 – чемпионаты Европы среди юношей и девушек до 18 лет

СШ – Спартакиады школьников

ЗМС – заслуженный мастер спорта

ЗТ – заслуженный тренер

Введение

Проблемы, связанные с форсированием подготовки юных легкоатлетов в нашей стране, впервые возникли в 50-ые годы прошлого века. Очевидно, в значительной степени они связаны с проведением, начиная с 1954 года, Всесоюзных спартакиад школьников (до 1960 г. – ежегодно, затем – один раз в два года). Подготовка команд союзных республик, Москвы и Ленинграда - а именно эти сборные принимали участие в финальных соревнованиях – находилась под постоянным контролем не только соответствующих министерств просвещения и спорткомитетов, но и более высоких республиканских инстанций. Во главу угла ставился результат на СШ, а дальнейший спортивный путь юного спортсмена мало волновал спортивных руководителей и очень часто, как следствие, - личных тренеров. Статистический сборник «Легкая атлетика в программе Всесоюзных спартакиад школьников» (10) дает ясную картину дальнейшего спортивного пути участников СШ 1954-1976 гг. Есть очень небольшая группа великих спортсменов, спортивный путь которых начался на СШ. В их числе – победители и призеры ОИ В. Брумель, И.Тер-Ованесян, И. Пресс, Т. Пресс, В. Санеев, В.Борзов, Н. Чижова, А.Аксинин, В. Киселев, Ю.Седых, С. Литвинов, Л.Кондратьева, М. Пинигина и ряд других. Однако свыше 90 % легкоатлетов, успешно проявивших себя на СШ, не дошли до состава взрослой сборной команды, не говоря уже о серьезных победах на

международной арене. Можно отметить, что с подобной проблемой сталкиваются специалисты в различных видах спорта, особенно в «поздних», т.е. там, где средний возраст высших достижений достаточно высок (25 лет и выше).

Проблема потери талантливых юношей и девушек становилась с каждым годом все более актуальной, и не только в нашей стране в связи с появлением официальных международных соревнований: в 1964, 1966 и 1968 были проведены Европейские юниорские игры, затем эти соревнования получили статус ЧЕ20, которые проводятся по настоящее время с периодичностью один раз в два года. Постепенно стали появляться новые официальные турниры: начиная с 1986 года, проводятся ЧМ20; с 1999 г. – ЧМ18; с 2016 г. – ЧЕ18. Периодичность всех перечисленных соревнований – один раз в два года. Кроме того, начиная с 2010 г., один раз в четыре года проводятся ЮОИ.

В представленной работе мы попытаемся проанализировать как положительные, так и отрицательные аспекты перечисленных соревнований, сделать вывод о целесообразности их проведения с точки зрения спорта высших достижений и выяснить возможность сочетания успешных выступлений в юношеском, юниорском и взрослом возрасте, а также дать практические рекомендации по избеганию форсирования подготовки юных талантливых легкоатлетов. В процессе работы по данной теме мы проанализировали статьи ряда руководителей советского спорта (80-90 годы XX века) - заместителей председателя Госкомспорта СССР В.М. Игуменова (многократный чемпион мира, ЗМС, ЗТ России, профессор), А.И. Колесова (олимпийский чемпион, ЗМС, ЗТ СССР) и В.Л. Сыча; монографии и публикации известных спортсменов, тренеров и ученых, в числе которых - проф. В.К. Бальсевич; ЗТ СССР, проф. С. М. Вайцеховский; проф. Ю. В. Верхошанский; проф. В.Н. Губа, ЗМС СССР, ЗТ СССР, профессор В.М. Дьячков; ЗТ СССР В.Б. Зеличенко; ЗТ СССР Р.М. Зотько; ЗТ СССР М.И. Лямцев; проф. Л. П. Матвеев; проф. М.Я. Набатникова; проф. В.Г. Никитушкин; ЗМС СССР, проф. Н.Г. Озолин; ЗМС СССР, к.п.н., ЗМС Э. С. Озолин; проф. В.Н. Платонов; ЗТ РСФСР, проф. В.Попов; проф. Ф.П. Суслов; ЗМС, ЗТ СССР, проф. И.А. Тер-Ованесян; проф. В.П. Филин; проф. В.П. Черкашин, ведущие зарубежные эксперты – президент ИААФ, двукратный олимпийский чемпион Себастьян Коэ (Великобритания и Северная Ирландия); первый вице-президент ИААФ, олимпийский чемпион, многократный чемпион и рекордсмен мира, ЗМС СССР, д-р Сергей Бубка (Украина); ЗМС, ЗТ СССР, проф. А.П. Бондарчук (Украина-Канада); проф. Хельмут Дигель, бывший вице-президент ИААФ (Германия); д-р Фрэнк Дик, президент Европейской ассоциации тренеров по легкой атлетике (Великобритания и Северная Ирландия); д-р Элио Локателли, бывший директор Департамента развития ИААФ (Италия); д-р Виктор Лопес (США),

председатель комиссии тренеров ИААФ. Мы также использовали материалы «круглых столов», проводимых журналом ИААФ “New Studies in Athletics” по данной теме. В журнале «Легкая атлетика» в 70-90 годы существовали разделы «Где резервы у резерва» и «Эстафета» (а еще раньше, в 50-60 годы – «Легкая атлетика в школе»), в которых публиковались методические рекомендации и велись дискуссии по различным направлениям подготовки юных легкоатлетов, печатались материалы о спортивном пути лучших зарубежных легкоатлетов, сильнейшие советские и российские атлеты делились с юными читателями своим спортивным опытом. Кроме того, мы учитывали рекомендации ИААФ, используя материалы официальных руководств по обучению легкой атлетике «Бегай! Прыгай! Метай!» (1) и «Введение в теорию тренировки» (3), справочника «Спортивная медицина» (33), программу «Детская легкая атлетика» и «Юношеская легкая атлетика».

Вначале приведем несколько высказываний перечисленных экспертов.

Себастьян Коэ (35) «Мы должны быть очень осторожны в предъявлении к юным атлетам такой физической нагрузки, которая может навредить их развитию в долгосрочной перспективе».

Сергей Бубка (35) «Результаты в юношеском возрасте волновали нас мало. Для меня соревнования были просто игрой, доступной и увлекательной, состязанием с пространством и временем».

Фрэнк Дик (9) «Если рано начинать специализацию, то легкой атлетике вскоре просто не будет».

Ф.П. Суслов (29) «Слишком раннее включение узкоспециализированных и высокоинтенсивных специально-подготовительных упражнений ведет к форсированию тренировки и тормозит развитие спортивных результатов на этапе высших достижений».

Э.С. Озолин (22) «Характер тренировочных занятий должен иметь такую направленность, чтобы юные спринтеры могли принимать участие в соревнованиях по прыжкам в длину и тройному прыжку, барьерному бегу, в различных видах спринта и эстафетах. Основными средствами подготовки являются упражнения из родственных видов легкой атлетики, а также упражнения, повышающие эмоциональность занятий».

В. Б. Зеличенко (11) «Задачи пополнения основного состава сборной команды перспективной молодежью и закрепления ее на передовых позициях и успешного выступления в соревнованиях среди юношей и юниоров при правильно спланированной и четко организованной работе не только не исключают, но и дополняют одна другую».

Справочник ИААФ по спортивной медицине (33) «Детей надо стимулировать к занятиям различными видами спорта, а не настраивать на специализацию в одном виде спорта и тем более в одной дисциплине».

М.И. Лямцев (19) «Высокие результаты в юношеском возрасте закономерны, если они прочно опираются на многолетнюю разностороннюю

целенаправленную подготовку».

Аналогичные оценки дают и другие эксперты, но **С.М. Вайцеховский** (5) - в то время директор ВНИИФК - пошел еще дальше, заявив: «Нам не нужен юный чемпион, нам нужен здоровый мальчик, который может стать чемпионом, когда ему положено: в 22 года, в 26, а то и 30 лет», т.е. практически отвергая юношеский и юниорский спорт на высоком уровне.

Исследование

Мы проанализировали дальнейший спортивный путь победителей, призеров и просто участников ЧМ20, ЧМ18, ЮОИ и хотим сделать короткий отчет по каждому из этих соревнований.

Чемпионаты мира среди юниоров

Было проведено 16 турниров (1986-2016). Победителями ОИ и ЧМ в индивидуальных видах стал 231 участник ЧМ20 (118 мужчин и 113 женщин), а призерами – 576 (324 и 252, соответственно). По группам видов эти показатели выглядели следующим образом:

Группы видов	Пол	Кол-во видов	Кол-во спортсменов	Средние показатели по группам
Спринт-барьеры	М	5	64	13
	Ж	5	60	12
	Всего	10	124	12
Выносливость	М	7	126	18
	Ж	6	88	15
	Всего	13	214	16
Прыжки	М	4	66	17
	Ж	4	48	12
	Всего	8	114	14
Метания	М	4	55	15
	Ж	4	39	10
	Всего	8	94	12
Многоборья	М	1	13	13
	Ж	1	17	17
	Всего	2	30	15
Всего	М	23	324	14
	Ж	22	252	11
	Всего	45	576	13

Примечание: средние возрастные показатели по группам высчитывались согласно математическим законам округления

Данные таблицы говорят о том, что самый высокий показатель перехода из юниоров в элиту – в группе выносливости, что достаточно неожиданно. Второй неожиданный вывод – практически во всех видах, кроме многоборий, показатели перехода у мужчин выше, чем у женщин.

В пользу ЧМ20 говорят еще несколько цифр: статистика свидетельствует, что примерно 70 % победителей и призеров ОИ и ЧМ были участниками ЧМ20, при этом для дальнейшего спортивного пути будущих «звезд» не имело никакого значения, какие именно места они занимали на юниорских соревнованиях – первые, призовые или вообще не попадали в финал. Приведем примеры – элитными спортсменами стали 153 победителя

ЧМ20 (91 мужчина и 62 женщины), серебряными и бронзовыми медалистами – 124 (71 и 53), заняли IV-VIII места - 162 (86 и 76), вообще не попали в финал 137 (76 и 61).

Наиболее яркие представители каждой из четырех групп:

- победители - У. Болт, К. Джеймс, Д. Рудиша, А. Кипроп, Х. Гебресилласи, А. Меррит, К. Джексон, К. Клемент, К. Кипруто, Р. Косгеи, М. Бершим, Х. Сотомайор, Т. Тамго, Д. Сторль, Д. Перес, В. Кемпбелл, М. Дефар, Д. Тулу, Б. Власич, Е. Исинбаева, В.Адамс, К.Клюфт, ЕЛашманова;

- призеры – И. Эль Герруж, Э. Кипчоге, К. Бекеле, А.Тейлор, М. Тарасов, А. Торкилдсен, Р. Змелик, К. Фримен, Т. Дибаба, Ф. Рибейро, С. Пирсон, С. Хейнова, М. Уокер, М. Ласицкене, Е. Елесина, К. Стефаниди, Т. Лебедева, А.Кумбернусс, С.Перкович, Ф.Дитцш;

--финалисты - К. Ван Никерк, С. Балдини, Лю Сянь, С. Хольм, И. Педросо, Н. Эвора, К. Тейлор, Л. Ридель, П. Файдек, А. Феликс, А. Аяна, П. Радклифф, А. Чичерова, С. Кривелева, Ю. Морено, Б. Шпотакова, Д.Эннис;

-«неудачники» ЧМ20 (не попавшие в финал) – Н.Шуман, В. Родаль, М.Фара, И. Ухов, И. Саладино, Р. Хартинг, К. Мурафуши, Т. Дворжак, М. Тот, Д. Таллент, К. Семеня, Т. Томашова, И. Привалова, Г. Гриби, К. Ибаргуен, Ю.Барбер.

В каждую группу вошли только победители ОИ и ЧМ, и по количеству эти группы различаются незначительно. Следует оценить высказывание А.И. Колесова (олимпийского чемпиона, ЗМС, ЗТ СССР, в то время – заместителя председателя Спорткомитета СССР): «Первое или третье место занял юниор – это для его будущих достижений значения не имеет, важно другое – чтобы он был в зоне высоких достижений и по объективным данным имел базу для их роста».

Мы также проанализировали карьеру наиболее успешных легкоатлетов, которые завоевали не менее двух золотых медалей в индивидуальных видах на ОИ и ЧМ нынешнего тысячелетия (приложение 1). Всего в эту условную группу вошло 116 человек, из них 90, или 78 %, начали свою карьеру на официальных юниорских соревнованиях – ЧМ20 или первенствах континентов. Если посмотреть на первую «десятку» самых элитных атлетов из этого списка, то получается следующая картина: Усейн Болт – 14 медалей (13 золотых, 1 серебряная, 0 бронзовых), Мо Фара - 12 (10-2-0), Тирунеш Дибаба 12 - (8-1-2), Кенениса Бекеле – 10 (8-1-1), Татьяна Лебедева – 10 (4-5-1), Джастин Гатлин – 10 (4-24-2), Вероника Кемпбелл – 10 (4-3-3), Ишам Эль Герруж – 9 (6-3-0), Эзекиль Кимбой – 9 (6-3-0), Вивиан Черуйот 9 (5-3-1).

Все, кто вошли в эту группу, за исключением Д. Гатлина, выступали на ЧМ среди юниоров, а У. Болт, К.Бекеле, М. Фара, В. Кемпбелл, В. Черуйот вообще начали свою многолетнюю «звездную» карьеру на ЧМ18.

Причем блистательная карьера многих спортсменов из этой элитной

группы длится два-три олимпийских цикла, а иногда и дольше. Приведем несколько примеров:

- Усейн Болт 10 лет бежал 100м лучше 10.00, из них 6 лет быстрее 9.80; 12 лет – 200м быстрее 20.00;
- Лашен Меррит в течение 12 лет бежит 400м быстрее 45.00, при этом 6 лет – быстрее 44.00;
- Кенениса Бекеле 9 лет подряд пробегал 5000м быстрее 13 минут, 7 лет подряд лучше 27 минут 10000м;
- Мо Фара – результаты мирового класса от 1500м до марафона, причем 12 лет на 5000м и 8 лет на 10000м;
- Дуайт Филлипс 13 лет прыгал в длину за 8м, 7 лет – за 8.30м;
- Джонатан Эдвардс 13 лет прыгал в диапазоне 17.34м-18.29м;
- Алисон Феликс 16 лет бежала 200м быстрее 23 секунд, пять из них – быстрее 22 с; восемь лет показывала результаты лучше 50 секунд на 400м;
- Сания Ричардс 10 лет бежала 200м быстрее 23.00 и 400м быстрее 50.00, при этом она имела результат 10.91 на 100м;
- Тирунеш Дибоба - 12 лет быстрее 15 минут 5000м, с интервалом 8 лет пробежала 10000м быстрее 30 минут;
- Бланка Власич прыгала выше 2м в течение 11 лет (за исключением одного года);
- Валери Адамс 10 лет подряд толкала ядро дальше 20м, из них 3 года – за 21м;
- Сандра Петкович (сейчас спортсменке всего 28 лет) в течение девяти лет метает диск за 66м, а последние пять лет – за 70м.

Чемпионаты мира среди юношей и девушек

Сразу скажем - к сожалению, эти соревнования оказались значительно менее эффективными с точки зрения перехода в спорт высших достижений.

Вот некоторые данные. Было проведено 10 чемпионатов (1999-2017). Мы проанализировали дальнейший спортивный путь победителей чемпионатов мира среди юношей и девушек 1999-2011 (победители чемпионатов 2013, 2015 и, конечно, 2017 еще не достигли возраста высших достижений, и мы не включили их в анализируемую группу).

Из числа участников этих соревнований победителями ОИ и ЧМ стали 67 спортсменов (31 мужчина и 36 женщин), а призерами – 130 (67 и 63), что значительно уступают показателям юниоров.

Если с каждого ЧМ20 в среднем 36 атлетов становились победителями и призерами ОИ и ЧМ, то с ЧМ18 – 7, т.е. практически в 5 раз меньше. Более половины участников ЧМ18 не дошли не только до пьедестала крупнейших соревнований, но даже не были их участниками, не попав в составы своих национальных команд.

Интересно отметить, что по итогам самого первого юношеского чемпионата мира (1999) настоящих успехов в большом спорте добились 15

спортсменов – как минимум, вдвое больше, чем с последующих чемпионатов. Очевидно, это можно объяснить следующим обстоятельством: решение о проведении юношеских чемпионатов мира было принято в 1996 году, в большинстве стран не велась жесткая целенаправленная подготовка к этим соревнованиям, и выступление на юношеском чемпионате мира было для многих почти рядовым стартом.

В дальнейшем в ряде стран была разработана специальная программа подготовки к ЮОИ18, что, безусловно, во многих случаях привело к форсированию подготовки юных легкоатлетов. Особенно в этом «отличились» маленькие страны, которым было крайне сложно завоевать медаль на ОИ или ЧМ, и соблазн показать, что у них есть свой чемпион или призер, пусть и ЧМ18, зачастую оказывался слишком большим. Мы располагаемы достаточно большим количеством примеров на этот счет. Конечно, у нас нет оснований заявлять, что в систему подготовки включалось использование запрещенных средств, но любой квалифицированный специалист знает, что за счет узкоспециализированной, «острой» тренировки можно добиться быстрого прироста результатов в юношеском возрасте. В дальнейшем, как правило, этот прирост или значительно ослабевает, или вообще прекращается. Очень часто форсированная тренировка приводит к травмам (как физическим, так и психологическим), и юные спортсмены прерывают свою карьеру, «не дожив» до спорта высших достижений. Безусловно, соревнования в этом возрасте просто необходимы, в том числе международные, но статус чемпионатов мира для 16-17-летних спортсменов явно чрезмерен. И вполне обоснованным выглядит решение ИААФ прекратить проведение этих турниров (в 2017 году ЧМ18 проводился в последний раз). Думается, что первенства Европы для данной возрастной группы, которые начали проводиться с 2016 года, и других континентов значительно более целесообразны для данной возрастной группы.

Начиная с 2010, стали проводиться ОЮОИ, которые также являются существенным фактором риска в долговременной программе подготовке спортсменов. Вот мнение об этих соревнованиях двух серьезных экспертов.

В.Н. Платонов (26): «Эксплуатация талантливых юных спортсменов, проявляющаяся в форсировании их подготовки, ориентации на спортивные достижения и успехи в соревнованиях в подростковом и юношеском возрасте приводит к подготовке чемпионов и рекордсменов, однако неизбежно связана с нарушением закономерностей и принципов, лежащих в основе рациональной многолетней подготовки» и (25) «При разработке программы Юношеских Олимпийских игр вопреки начальным устремлениям на первый план была выведена спортивная сторона дела, включая неофициальный командный зачет, стимуляцию спортсменов на спортивные достижения и соответствующую им форсированную подготовку».

Позиция профессора **Хельмута Дигеля** (7), бывшего вице-президента ИААФ: «Во многих видах спорта Юношеские Олимпийские игры могут оказать негативное влияние на дальнейшую судьбу юных атлетов вследствие психологических и медицинских проблем. Олимпийские соревнования потребуют значительного увеличения объемом и интенсивности тренировок, что, несомненно, окажет негативное влияние на характер дальнейшего развития спортсменов. Известно, что ранняя специализация противопоказана для большинства олимпийских дисциплин».

К сожалению, опасения экспертов подтвердились. Посмотрим, каким был переход в большой спорт участников ЮОИ: Тиаго Сильва (1 ОИ-2016), Мария Кучина (1 ЧМ-2015 и 2017), Мохаммед Аман (1 ЧМ-2013), Лугелин Сантос (2 ОИ-2012), Данила Лысенко и Юлия Левченко (2 ЧМ-2017), Шерика Джексон (3 ОИ-2016 и ЧМ-2017), Пейнадо Робейлис (3 XV-2017), еще четверо выступали в финалах ОИ и ЧМ.

Вряд ли это можно считать достаточно эффективным переходом. Возможно, из числа участников ЮОИ-2014 мы еще увидим некоторых спортсменов, которые достигнут мировых вершин, но у участников ЮОИ-2010 было достаточно времени, чтобы добиться серьезных успехов. Изучение дальнейшего спортивного пути участников ЮОИ (а сейчас эта информация прекрасно отражена на веб-сайте ИААФ) говорит о том, что более половины юных спортсменов добиваются высших достижений именно на этих соревнованиях, небольшая группа доходит до юниорского возраста, а во взрослом спорте не попадает даже в составы национальных команд.

Мы располагаем значительной базой основных данных построения тренировочного процесса и выступлений в соревнованиях лидеров сборной команды России за последние 15 лет (в ряде случаев – и за более длительный срок). Более чем у 90 % картина получается примерно следующей: до начала занятий легкой атлетикой будущие чемпионы «прошли» от одного четырех видов спорта (в основном – игровые виды, плавание, конькобежный спорт и фигурное катание, практически все прыгуны с шестом - гимнастику). Начав заниматься легкой атлетикой, они сочетали несколько видов (в основном родственных). Практически все спринтеры, барьеристы и прыгуны (а они составили большую часть проанкетированных атлетов) имели следующие соревновательные сочетания: все выступали в различных эстафетах (и зачастую продолжают соревноваться на высшем уровне), спринтеры выступали также в барьерном беге и прыжках; барьеристы – в спринте, смежных барьерных дистанциях, прыжках; прыгуны – в спринте, других прыжках, в барьерном беге. мы видим очень и очень немногих.

Приведем также данные по тренировке в юном возрасте сильнейших зарубежных легкоатлетов. Данные взяты из различных источников, но в основном – с веб-сайта iaaf.org, а также из интервью спортсменов. В целях экономии места мы не будем подробно расписывать, какими именно видами

занимались эти спортсмены. Важно, что они серьезно (в ряде случаев почти профессионально) тренировались в различных видах спорта, как правило – в игровых. Иногда занятия другими видами предшествовали легкой атлетике, в других случаях – до определенного момента, как правило, до 15-16 лет - шли параллельно. В этой группе – спринтеры и барьеристы Д. Бейли, А. Болдон, М.Грин, Р. Гулиев, В. Ван Никерк, Л.Меррит, Д. Оливер, Л. Дукуре, Ф. Санчес, С. Ричардс, бегуны на средние и длинные дистанции Д. Рудиша, М. Фара, Г. Рапп, прыгуны Т. Да Сильва, М. Пауэлл (играл в баскетбол практически профессионально), Ф.Айдову, Ч.Аджунва, Х. Деветци, Б. Власич, Д. Сур, К. Ибаргуен, метатели В.Алекна, А. Гуджюс, Д. Назаров, С. Петкович, А. Нельсон, И. Тихон, многоборцы Т. Паппас, Т. Харди, Д.Джойнер-Керси, Г. Шуаа. В числе видов, которыми занимались эти атлеты – футбол, баскетбол, волейбол, бейсбол, регби, теннис, плавание, гольф. Мы уверены, что этот список значительно шире, но нам пока не удалось найти достоверные данные, подтверждающие это утверждение.

К сожалению, у нас очень мало данных о спортивном пути лучших средневикунов и стайеров мира из Кении и Эфиопии. Очевидно, что там менее, по сравнению с Европой и Америкой, популярны игровые виды спорта, там нет водных и зимних видов, поэтому юные спортсмены раньше начинают заниматься легкой атлетикой и конкретно - бегом на средние и длинные дистанции. На наш взгляд, два обстоятельства помогают молодым бегунам упорно и эффективно тренироваться, несмотря на раннее начало занятий:

1. Очень высокая мотивация – стать успешным в спорте и обеспечить достойную жизнь себе и близким, чего в этих странах очень непросто добиться другими способами.

2. Прекрасный уровень общефизической подготовки. Например, в Кении в тренировочных лагерях, где готовятся ведущие легкоатлеты, все без исключения спортсмены по несколько часов в день, практически ежедневно, работают на огороде, где получают очень приличную нагрузку на все группы мышц. Кроме того, в провинции в Эльдорет, где родились, живут и тренируются 99 % сильнейших кенийских бегунов, сделано несколько кроссовых трасс различного уровня сложности (часть из них – очень тяжелые, с поваленными толстыми деревьями, преодоление которых представляет значительно большую сложность, чем препятствий в стипль-чезе). Тренировка на таких трассах способствует очень хорошему развитию уровня физической подготовленности.

Справедливости ради следует сказать, что есть несколько примеров (правда, немногочисленных), когда великие спортсмены очень рано начинали занятия легкой атлетикой, причем с ранней специализацией, но это не помешало им завоевать самые громкие титулы. Так, двукратный олимпийский А. Торкилдсен начал метать копье уже в 11 лет; К. Фримен

стала заниматься легкой атлетикой с 6 лет, сразу выбрав спринт. Но мы уверены, что тренировочный процесс этих спортсменов включал в себя элементы из других видов легкой атлетики или из других видов спорта и не носил характер форсирования.

Когда данная работа была практически закончена, состоялся ЧЕ (Берлин, 6-12 августа 2018 г.), который принес несколько сенсационных результатов:

1. В беге на 1500м и 5000м победу одержал 17-летний норвежец Якоб Ингебридсен. Помимо совсем юного возраста чемпиона, есть несколько интересных моментов, связанных с его выступлением:

- в финале бега на 1500м выступали два его брата, при этом Хенрик (27 лет) занял четвертое место, а Филип (25 лет) – двенадцатое, в беге на 5000м Хенрик занял второе место;

- все три спортсмена тренируются у отца;

- Якоб, выступая на ЧМ20 за месяц до ЧЕ, не смог завоевать золотые медали. Он занял второе место на 1500м вслед за кенийцем Г. Манангои (18лет) и третье – в беге на 5000м; первые два места заняли кенийцы Э. Пингуа (17 лет) и С. Мбуру (18 лет). Это косвенно говорит о том, что ЧМ20 в некоторых видах выиграть сложнее, чем ЧЕ. Интересно будет следить за дальнейшей карьерой Якоба. Ближайшее будущее покажет, сможет ли он составить настоящую конкуренцию кенийским и эфиопским бегунам.

2. Прыжок в шестом выиграл 18-летний швед Арман Дуплантис (тренируется у отца) с потрясающим результатом – 6.05м. На открытых стадионах выше прыгал только С. Бубка, также на 6.05м – М. Тарасов, Д. Марков и Р. Лавилинье. Все же победа Дуплантиса была более предсказуемой, чем высшие места Ингебридсена. Арманд был победителем ЧМ18-2017, ЧМ20-2018, в прошлом сезоне его лучший результат был 5.90м, а в этом – 5.92м.

Оценивая перспективы Ингебридсена и Дуплантиса с точки зрения самых высших достижений – побед на ОИ и ЧМ - мы бы все-таки отдали преимущество Дуплантису. По нашему мнению, прыжок с шестом – это такой вид легкой атлетики, где практически невозможно форсировать подготовку юного спортсмена, поскольку прыгун с шестом помимо высоких результатов в смежных видах легкой атлетики должен иметь хорошую акробатическую и гимнастическую подготовку, т.е. тренировка шестовика по определению является разносторонней.

Конечно, наш прогноз может оказаться и ошибочным.

Еще один интересный момент, связанный с блестящим выступлением двух юных скандинавских атлетов. Когда в 1996 году было принято решение о проведении ЧМ18, национальные федерации скандинавских стран, Бельгии и Нидерландов были решительно против этих соревнований и принципиально отказывались в них участвовать. В Германии федерация

передала полномочия по подготовке и участию в ЧМ18 министерству образованию, сказав, что ЧМ18 федерацию не интересует. Основные причины – позднее биологическое развитие спортсменов скандинавских стран и неизбежное, по их мнению, форсирование подготовки юных спортсменов для успешного выступления на ЧМ18.

Как мы видим, взгляды руководителей национальных федераций этих стран претерпели значительную эволюцию. Помимо вышеуказанных атлетов, Д.Скипперс (Нидерланды), К. Ключфт (Швеция), К. Борли (Бельгия), Д. Сторль, Р. Хартинг и К.Шафер (все - Германия), К. Вархольм (Норвегия) доказали возможность победных выступлений в юношеском, юниорском и взрослом возрасте.

На наш взгляд, мы привели достаточно доказательств и примеров, красноречиво свидетельствующих о том, что при правильно организованной и грамотно спланированной разносторонней подготовке успехи в юношеском и юниорском возрасте не только не оказывают отрицательного воздействия на дальнейшую карьеру во взрослом спорте, но наоборот – делают ее более успешной и продолжительной. В то же время, добиться стопроцентного перехода сильнейших молодых спортсменов в спорт высших достижений в любом случае невозможно. Приведем лишь две причины:

1. В любой тренировочной группе есть спортсмены-акселераты, которые опережают своих сверстников в биологическом развитии и зачастую имеют большой тренировочный стаж. При этом акселераты зачастую не обладают модельными характеристиками элитных спортсменов, но на каком-то этапе успешно выступают особенно в метаниях с облегченными снарядами, беге с низкими барьерами. Опытный тренер сразу видит таких спортсменов и вряд ли ставит перед ними задачу – выиграть ОИ или ЧМ. Очевидно, что в тренировке таких спортсменов можно применять более острые специализированные средства, чтобы дать им возможность проявить себя хотя бы в юношеском и юниорском возрасте.

2. Во многих развитых странах молодые люди не хотят связывать свою жизнь с профессиональным спортом, а предпочитают получить хорошее образование и найти престижную высокооплачиваемую работу. Об этом нам говорили тренеры сборных команд Германии, Великобритании и ряда других европейских стран. В таких случаях вполне оправданно также несколько форсировать подготовку в юношеском и юниорском возрасте, если заранее известно, что молодой спортсмен не будет стремиться попасть в спорт высших достижений.

В заключение мы еще раз сформулируем несколько хорошо известных принципов, которых необходимо придерживаться в тренировке юных и молодых атлетов и которые помогут избежать форсирования.

Эти принципы отражают также официальную позицию ИААФ по данному вопросу.

1. Легкая атлетика – достаточно «поздний» вид спорта, возраст высших достижений в настоящее время достиг 26-27 лет, хотя нередко бывают исключения – примеры приведены в данной работе. Необходимо рассчитывать не менее чем на 10-12 лет тренировок, т.е. не менее 10.000 тренировочных часов, чтобы добиться результатов международного класса.

2. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать сенситивные периоды развития детей, биологический и социальный возраст. Тренер должен думать, как возрастные изменения в пропорции тела повлияют на тренировочные возможности и на результат юного спортсмена. Поэтому система подготовки должна в большей мере ориентироваться на биологический, а не на паспортный возраст.



На слайде – три юных спортсмена, всем им по 14 лет. Но биологический возраст одного – 16 лет, другого – 14, третьего 12. Понятно, кто из них будет сильнейшим в данный момент (совсем не обязательно, что то же самое будет через 2-3 года). Соответственно, и тренировочный процесс всех троих должен существенно различаться. Необходимо учитывать потенциал всех учеников – дети с поздним развитием могут быть очень успешными позднее.

3. Тренер должен учитывать, как изменения пропорций тела будут влиять на результат. Следует избегать упражнений, которые дают большую нагрузку на растущие части тела в период максимального роста.

4. Тренер должен помогать детям понять, какие изменения происходят в их организме в процессе роста.

5. Разносторонняя тренировка общих навыков создает широкую основу для достижения результата и достаточную переносимость нагрузки для того, чтобы выполнять повышающиеся требования к построению специальной тренировки.

6. Отмечая необходимость разносторонней подготовки в подростковом возрасте, специалисты считают, что в этом период приоритетным должно быть развитие скоростных качеств, которые требуются не только для

спринтерского бега, но и для любого вида легкой атлетики, не исключая марафонский бег. Кроме того, следует обращать самое пристальное внимание на обучение «школе легкой атлетики», то есть овладение техникой как можно большего числа легкоатлетических дисциплин, а также на развитие гибкости и координации – эти физические качества являются уделом юных спортсменов и в зрелом возрасте с трудом поддаются тренировке.

7. Основные технические навыки нужно приобретать в нескольких легкоатлетических видах, чтобы найти подводящие методы для перехода к построению специализированной тренировки в отдельных видах.

8. Высокий уровень овладения основными легкоатлетическими навыками, безупречная координационная техника и высокая скорость выполнения упражнений являются важными признаками таланта и плацдармом для будущих элитных результатов.

9. Знакомство с системой подготовки юных российских легкоатлетов свидетельствует, что на начальных этапах многолетней системы основное внимание уделяется развитию физических качеств, в основном – скоростно-силовых (далеко не всегда с учетом сенситивных периодов), и недостаточное – обучению технике, развитию гибкости и координации.

10. Следует использовать принципы «Детской легкой атлетики ИААФ» и «Юношеской легкой атлетики ИААФ» начиная с самых младших возрастных групп и частично – до 14-15 лет, особенно для проведения соревнований. Желательно, чтобы соревнования были командными, с примерно одинаковым соотношением мальчиков и девочек, и проводились по принципу многоборий, с одинаковым количеством станций спринтерско-барьерной, прыжковой и метательской направленности для всех участников. Правила соревнований должны быть максимально простыми.

Вывод

Основной вывод, который следует сделать по итогам данной работы – можно считать доказанным, что при правильно организованной системе отбора, хорошо спланированной многолетней подготовке и рационально организованной соревновательной деятельности высокие результаты в юном возрасте не только не препятствуют дальнейшей спортивной карьере, но и делают ее более успешной и длительной. Форсирования можно и необходимо избегать, что не скажется отрицательно на результатах в юном возрасте, но, безусловно, принесет большую пользу на этапе высших достижений.

Приложение 1

Легкоатлеты, завоевавшие не менее двух золотых медалей в индивидуальных видах на Олимпийских играх и летних чемпионатах мира в 2000-2017

№№	Имя, фамилия	Страна	Вид легкой атлетики	Медали	I	II	III
1	Усейн Болт	JAM	100, 200	14	13	1	-
2	Мо Фара	GBR	5000, 10000	12	10	2	-
3	Тирунеш Дibaba	ETH	5000, 10000	12	8	1	3
4	Вероника Кемпбелл	JAM	100, 200	11	4	3	3
5	Кенениса Бекеле	ETH	5000, 10000	10	8	1	1
6	Татьяна Лебедева	RUS	длина, тройной	10	4	5	1
7	<i>Джастин Гатлин</i>	<i>USA</i>	<i>100, 200</i>	<i>10</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>2</i>
8	Ишам Эль Герруж	MAR	1500, 5000	9	6	3	-
9	Эзекель Кимбой	KEN	3000 с/п	9	6	3	-
10	Вивиан Черуйот	KEN	5000, 10000	9	5	3	1
11	Элисон Феликс	USA	200, 400	9	5	2	2
12	<i>Кармелита Джестер</i>	<i>USA</i>	<i>100, 200</i>	<i>9</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
13	<i>Роберт Коржаневски</i>	<i>POL</i>	<i>с/х 20, 50</i>	<i>8</i>	<i>7</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
14	Валери Адамс	NZL	ядро	8	6	2	-
15	Мезарет Дефар	ETH	5000, 10000	8	4	2	2
16	<i>Анита Влодарчик</i>	<i>POL</i>	<i>молот</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
17	Мария Мугола	MOZ	800	8	4	1	3
18	<i>Бернар Лагат</i>	<i>USA</i>	<i>1500, 5000</i>	<i>8</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>2</i>
19	<i>Шейли Фрейзер</i>	<i>JAM</i>	<i>100, 200</i>	<i>7</i>	<i>6</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
20	<i>Морис Грин</i>	<i>USA</i>	<i>100, 200</i>	<i>7</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
21	Елена Исинбаева	RUS	шест	7	5	-	2
22	Барбора Шпотакова	CZE	копье	7	4	2	1
23	<i>Вергилиус Алекна</i>	<i>LIT</i>	<i>диск</i>	<i>7</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
24	Лашен Меррит	USA	400	7	3	3	1
25	<i>Герд Кантер</i>	<i>EST</i>	<i>диск</i>	<i>7</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>1</i>
26	<i>Бритни Риз</i>	<i>USA</i>	<i>длина</i>	<i>6</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
27	Кастер Семеня	RSA	800, 1500	6	5	-	1
28	<i>Дуайт Филлипс</i>	<i>USA</i>	<i>длина</i>	<i>6</i>	<i>5</i>	<i>-</i>	<i>1</i>
29	Юпси Морено	CUB	молот	6	4	2	-
30	Джефферсон Перес	ECU	с/х 20	6	4	2	-
31	Габриэла Сабо	ROU	1500, 5000	6	4	1	1
32	Андреас Торкилдсен	NOR	копье	6	3	3	-
33	Алмаз Айана	ETH	5000, 10000	6	3	-	2
34	Бланка Власич	CRO	высота	6	2	3	1
35	Дафни Шипперс	NED	100, 200, 7борье	6	2	2	2
36	<i>Келли Холмс</i>	<i>GBR</i>	<i>800, 1500</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
37	<i>Бримин Кипруто</i>	<i>KEN</i>	<i>3000 с/п</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
м38	Кристиан Тейлор	USA	тройной	5	5	-	-
39	Сандра Перкович	CRO	диск	5	4	1	-
40	<i>Эштон Итон</i>	<i>USA</i>	<i>10борье</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
41	Джессика Эннис	GBR	7борье	5	4	1	-
42	Феликс Санчес	DOM	400с/б	5	4	1	-
43	Роберт Хартинг	GER	диск	5	4	1	-
44	Салли Пирсон	AUS	100 с/б	5	3	2	-
45	<i>Джеремии Уоринер</i>	<i>USA</i>	<i>400</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
46	<i>Юнис Барбер</i>	<i>FRA</i>	<i>длина, 7борье</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
47	Уильсон Кипкетер	DEN	800	5	3	1	1
48	Керрон Клемент	USA	400с/б	5	3	1	1

49	Дерарта Тулу	ETH	10000, марафон	5	3	1	1
50	Катерин Ндереба	KEN	марафон	5	2	3	0
51	Роман Шеберле	CZE	10борье	5	2	3	-
52	Катерин Ибаргуен	COL	тройной	5	2	2	1
53	Элуид Кипчого	KEN	3000с/п	5	2	2	1
54	Сянь Лю	CHN	110м/б	5	2	2	1
55	Примоз Козмус	SLO	молот	5	2	2	1
56	Нельсон Эвора	POR	тройной	5	2	1	2
57	Коджи Мурафуши	JPN	молот	5	2	1	2
58	Анна Чичерова	RUS	высота	5	2	1	2
59	Тори Бови	USA	100, 200	5	2	1	2
60	Дэвид Рудиша	KEN	800	4	4	-	-
61	Каролина Клюфт	SWE	7борье	4	4	-	-
62	Асбель Кипроп	KEN	3000с/п	4	4	-	-
63	Ван Ниикерк	RSA	200, 400	4	3	1	-
64	Кристина Огурогу	GBR	400	4	3	1	-
65	Тианна Бартолетта	USA	длина	4	3	1	-
66	Хонг Лиу	CHN	с/х 20	4	3	1	-
67	Конселиус Кипруто	KEN	3000с/п	4	2	2	-
68	Рашид Рамзи	BHN	800, 1500	4	2	2	-
69	Дэвид Сторль	GER	ядро	4	2	2	-
70	Шимон Циолковский	POL	молот	4	2	2	-
71	Элуид Кипчоге	KEN	5000, марафон	4	2	2	-
72	Хестри Клоете	RSA	высота	4	2	2	-
73	Татьяна Томашова	RUS	1500	4	2	2	-
74	Франкоиз Мбанго	CMR	тройной	4	2	2	-
75	Иван Тихон	BLR	молот	4	2	1	1
76	Яргелис Савиньи	CUB	тройной	4	2	1	1
77	Сания Ричардс	USA	100, 200	4	2	1	1
78	Керами Джеймс	GRN	400	4	2	1	1
79	Кристиан Олссон	SWE	тройной	4	2	1	1
80	Дерек Дроун	CAN	высота	4	2	-	2
81	Бершон Джексон	USA	400с/б	4	2	-	2
82	Павел Файдек	POL	молот	3	3	-	-
83	Франка Дитц	GER	диск	3	3	-	-
84	Мариам Джамаль	BHN	800, 1500	3	3	-	-
85	Фийят Кипейонг	KEN	800, 1500	3	2	1	-
86	Хабиба Гриба	TUN	3000с/п	3	2	1	-
87	Томас Маевски	POL	ядро	3	2	1	-
88	Зузана Хейнова	CZE	400с/б	3	2	1	-
89	Трен Харди	USA	10борье	3	2	1	-
90	Саид Шахин	QAT	3000с/п	3	2	1	-
91	Джоуад Гариб	MAR	марафон	3	2	1	-
92	Абель Кируи	KEN	марафон	3	2	1	-
93	Мелани Уокер	JAM	400с/б	3	2	1	-
94	Эдна Киплагат	KEN	марафон	3	2	1	-
95	Олимпиада Иванова	RUS	с/х 20	3	2	1	-
96	Тайсон Гей	USA	100, 200	3	2	1	-
97	Грег Рутерфорд	GBR	длина	3	2	-	1
98	Энжело Тейлор	USA	400, 400с/б	3	2	-	1

99-116 По 2 золотые медали завоевали: **Иван Бругнетти (ИТА, марафон), Мишель Перри (USA, 100с/б), Гезахегне Абера (ETH, марафон)**, Яна Питтман (AUS, 400с/б), Константинос Кентерис (GRE, 100, 200), Тедди Тамго (FRA, тройной), Матей Тот (SVK, с/х 50км), Реубен Косгеи (KEN, 3000с/п), Брианна Макнил (USA, 100с/б), Ирвин Саладино (PAN, длина), Ольга Каниськина (RUS,

с/х 20км), Елена Лашманова (RUS, с/х 20км), Стивен Кипротич (UGA, марафон), Стив Хукер (AUS, шест), Катерина Стефаниди (GRE, шест), Нафиссату Тиам (BEL, 7борье), Мария Ласицкене (RUS, высота).

Примечания:

1. **Жирным курсивом** выделены спортсмены, которые не выступали на чемпионатах мира или континентов среди юниоров
2. Результаты и места спортсменов взяты с веб-сайта ИААФ по состоянию на 1 августа 2018 г., с учетом пересмотра призовых мест по итогам повторного допинг-контроля участников ОИ-2008 и 2012, ЧМ-2009 и 2011.
3. Если спортсмены выступали и в прошлом, и в нынешнем веке, в таблицу были включены спортсмены, которые добились наибольших успехов в 2000-ые годы. Поэтому карьера таких «звезд» как Морис Грин, Хайле Гебресилассие, Майкл Джонсон, Ян Железны, Иван Педросо, Джонатан Эдвардс, Хайке Дрехслер, Елена Елесина, выигравших ОИ-2000, в данной работе не изучалась, поскольку своих главных успехов они добились в 90-ые годы.

Библиография

1. «Бегай! Прыгай! Метай!» (официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике). Перевод с английского, М., «Человек», 2013, 192 стр.
2. А.П. Бондарчук «Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М, «Олимпия-пресс», 2007
3. «Введение в теорию тренировки (официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике). Перевод с английского, М., «Человек», 2013, 216 стр.
4. Веб-сайт www.iaaf.org/records/toplist
5. С.М. Вайцеховский «Предстоит большая работа», журнал «Легкая атлетика», №3-1985, стр.1-3
6. В.М. Дьячков «Обучение легкоатлетическим упражнениям», М., «Физкультура и спорт», 1950, 152 стр.
7. Хельмут Дигель «Возможные риски Олимпийских юношеских игр» Журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ» на русском языке, №3-2008, стр. 53-58
8. Фрэнк Дик «Карьера легкоатлета – от потенциала до успеха» журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ» на русском языке, №1-2-2013, стр. 47-54
9. В.Б. Зеличенко, М.И. Лямцев «Легкая атлетика в программе Всесоюзных спартакиад школьников», Ташкент, «Еш гвардия», 1978, 100 стр.
10. В.Б. Зеличенко «Юноши – юниоры – олимпийцы», журнал «Легкая атлетика», № 8-1978, стр.11-13.
11. В.Б. Зеличенко «Резервы – в действие», журнал «Легкая атлетика», №11-1985, стр. 1-3
12. Подготовка юных легкоатлетов, под редакцией В.Б. Зеличенка, М., «Тerra Спорт», 2000
13. В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа «Легкая атлетика: критерии отбора». - М. : Terra спорт, 2000
14. В.Б. Зеличенко «Анализ многолетней соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира» - Журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ» (перевод на русский язык, №3-2005, стр.19-27
15. В.М. Игуменов «На новые рубежи», журнал «Легкая атлетика» № 1-1982, стр.1-3

16. А.И. Колесов «Выше качество работы», журнал «Легкая атлетика» № 1-1985, стр. 1-3
17. А.И. Колесов «Стратегия подготовки и нюансы исполнения», журнал «Легкая атлетика» 1-1991, стр. 2-4
18. Круглый стол «первый чемпионат мира среди юношей и девушек» - Журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», перевод на русский язык, №1-200, стр.61-6
19. М.И. Лямцев «Главное – качество» журнал «Легкая атлетика», №2-1983, стр.20-21
20. Л. П. Матвеев «Основы спортивной тренировки», «Физкультура и спорт», 1977, стр. 262-265
21. Н.Г. Озолин «Настольная книга тренера», М., АСТ «Астрель», 2002
22. Э.С. Озолин «Спринтерский бег» М., «Человек», 2010
23. Первая Всемирная конференция тренеров молодежи, журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ» №3-2014, стр. 77-78
24. В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Г. Н. Германов «Легкая атлетика для юношества» М. ; Воронеж, 1999
25. В.Н. Платонов Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 2013. – № 2. – С. 37-42.
26. В.Н. Платонов «Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов» Киев, «Олимпийская литература», 2017, 656 стр.
27. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика» Перевод с английского, М., «Советский спорт», 2006, 63 стр.
28. Редакционная статья «Резерву – гарантию качества», журнал «Легкая атлетика», № 11-193, стр. 2-4
29. Ф.П. Суслов «Текущие проблемы подготовки молодых спортсменов» Журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ» на русском языке, №3-2008, стр.19-27
30. В.Л. Сыч «Наши общие задачи», журнал «Легкая атлетика», №1-1977, стр. 1-3
31. В.И. Фискалов, В.П. Черкашин «Теоретико-методические аспекты практики спорта» М., «Спорт», 352 стр.
32. Стив Холлингс «Является ли успех на чемпионате мира среди юниоров предпосылкой для успешного выступления на чемпионатах мира и Олимпийских играх?» Журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ» на русском языке, №2-2010, стр. 65-77
33. Справочник ИААФ «Спортивная медицина» - перевод с английского, М., «Человек», 329 стр., 2013
34. Юрген Шиффер «Юношеская легкая атлетика» (литературный обзор) Журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ» на русском языке, №3-2008, стр.7-17
35. Юрген Шиффер «Легкая атлетика для детей и взрослых» (литературный обзор) – журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ на русском языке № 1-2-2013, стр. 7-20