

УДК 796.422

## ЗАВИСИМОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ОТ ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНОВ

**С. П. РЫКУН**

(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н. И. АПРАСЮХИНА)

*Изучены результаты в беге на 800 м, 1500 м, 3000 метров с препятствиями 100 лучших спортсменов-легкоатлетов за период с 1960 по 2020 год. Установлена зависимость результатов в беге на средние дистанции от возраста спортсменов.*

На сегодняшний день можно заметить противоречие между требованиями к результатам в области спорта высших достижений на мировом уровне и негативным влиянием интенсивного режима тренировок и соревнований на организм спортсмена. Довольно часто, стремясь получить высокие результаты, тренеры не учитывают возрастные особенности организма спортсмена и дают слишком интенсивную нагрузку, иногда даже в раннем возрасте. Это приводит к возникновению эффекта перетренированности и снижению спортивных результатов, а иногда даже к «пресыщению» тренировками и завершению спортивной деятельности.

В лёгкой атлетике в целом и в беге на средние дистанции проблема подготовки спортсменов стоит очень остро, так как этот вид спорта предъявляет высокие требования к физиологическим возможностям спортсмена. На этапе углубленной тренировки одной из основных задач является достижение разносторонней физической и функциональной подготовленности спортсменов, особенно выносливости.

Проведён анализ личных рекордов 100 сильнейших спортсменов-легкоатлетов по каждому из видов в беге на средние дистанции (800 м, 1500 м и 3000 метров с препятствиями) за период с 1960 по 2020 год. Во внимание принимался возраст спортсмена на момент проведения конкретных соревнований.

Источником информации послужил официальный сайт Международной ассоциации легкоатлетических федераций ([www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)), где в разделе «World Rankings» доступен архив с результатами всех крупнейших международных соревнований и результаты выступлений каждого спортсмена в отдельности [1].

Проведённый анализ показал, что средний возраст лучших спортсменов на каждой дистанции практически не отличается. Он составляет 24,07 года для бегунов на 800 метров; 24,73 года у спортсменов, специализирующихся на дистанции 1500 метров, и у стипльчезистов средний возраст составил 24,71 года.

Для наглядности представим данные в виде диаграмм, предварительно разделив спортсменов на возрастные группы (диаграммы 1 – 3).



Диаграмма 1



Диаграмма 2

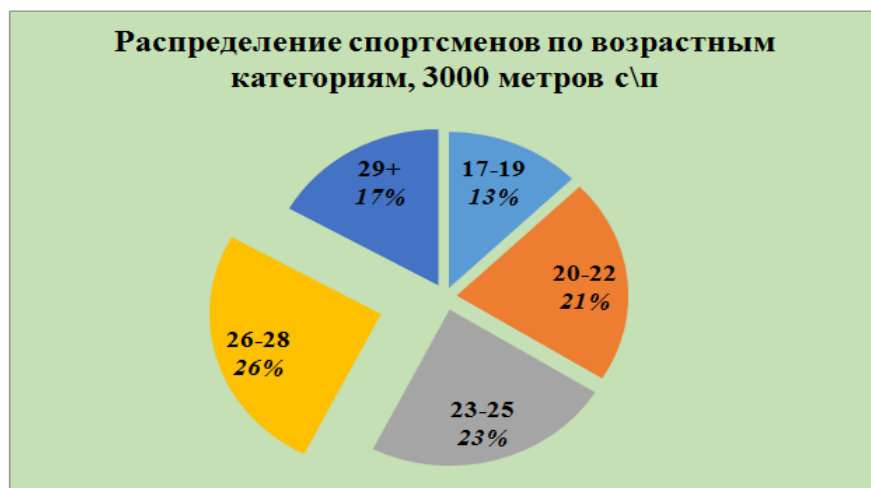


Диаграмма 3

Отметим, что на дистанциях 800 и 1500 метров быстрее оказывались спортсмены возрастной категории 23 – 25 лет, тогда как на дистанции стипль-чеза оказались лидерами бегуны в возрасте 26 – 28 лет. Внимание привлекает и тот факт, что наименьшее представительство среди лучших бегунов на средние дистанции у юниоров 17 – 19 лет. Эта статистика лишний раз доказывает, что виды спорта, в которых требуется проявление выносливости, являются «зрелыми». Успехи в таких видах двигательной активности достигаются путём длительного многолетнего развития физиологических показателей организма.

В ходе анализа результатов 100 лучших спортсменов в беге на средние дистанции выявились следующие тенденции. Среди бегунов на дистанциях 800 метров и 1500 метров преобладали спортсмены в возрасте от 20 до 28 лет, особенно выделяется группа 23 – 25 лет. Мировые рекордсмены на этих дистанциях показали наилучший результат в возрасте 23 лет. Схожие статистические показатели не должны удивлять, так как эти дистанции являются смежными.

Спортсмены-стипльчезисты из данной тенденции не выбиваются, но стоит отметить, что наивысшие результаты на этой дистанции достигаются несколько позже, в возрастной группе 26 – 28 лет. Мировой рекорд был установлен спортсменом из Катара в 21 год, что пагубно повлияло на его дальнейшую карьеру. Ведь свой последний значимый результат он показал в 23 года, в то время как более «поздние» обладатели рекордов на дистанциях 800 и 1500 метров продолжали выступать на высочайшем уровне еще долгие годы.

Однако, в сравнении с бегунами на длинные и сверхдлинные дистанции легкоатлеты, специализирующиеся в беге на средние дистанции, фиксируют свои наилучшие результаты существенно раньше, что обусловлено различиями физиологических параметров соревновательных видов [2].

Следует отметить, что большинство спортсменов, показывающих наилучшие результаты в беге на средние дистанции в возрасте до 20 лет, с течением времени заметно ухудшают свои показатели, а некоторые вовсе заканчивают карьеру. Тогда как более «поздние» спортсмены способны выступать на своём уровне стабильно и довольно долго. Поэтому особенно важным при подготовке спортсменов является последовательное и постепенное увеличение нагрузки, количества соревнований, объёма и интенсивности тренировок. В особенности это касается молодых спортсменов, так как достижение ими относительно высоких для своего возраста результатов и выполнение разрядных норм еще не свидетельствует о том, что они будут прогрессировать при переходе в группу взрослых. Наличие научно обоснованных допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса является важным условием планомерной подготовки спортивного резерва [3].

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность целостной системы подготовки юных спортсменов, так как тренировочное воздействие формирует определенный уровень и соразмерность в развитии физических качеств, их функциональное состояние, от которых зависят спортивные достижения [2].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. [Электронный ресурс]. – 17.07.2017. Режим доступа: [https:// www.worldathletics.org](https://www.worldathletics.org) – Дата доступа: 18. 03.2020.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
3. Сиренко, В. А. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции / В. А. Сиренко. – Киев: Здоровья, 1985. – 76 с