

2. Спорт развивает навыки командной работы и лидерства, что положительно влияет не только на академическую, но и на профессиональную подготовку студентов.

3. Регулярное участие в спортивных мероприятиях снижает уровень стресса и улучшает эмоциональное состояние участников, что способствует общему повышению качества жизни.

4. Языковой барьер может быть успешно преодолен за счёт невербального общения, которое становится основой для взаимопонимания в условиях командных игр.

5. Преодоление первоначальных трудностей требует системной поддержки со стороны учебного заведения, что подчёркивает важность разработки и внедрения интеграционных программ в УВО.

Таким образом, спорт выступает не только как средство физической активности, но и как важный социальный инструмент, способствующий укреплению межкультурных связей и формированию единой студенческой среды.

Литература.

1. Ветлугина, А. О. Социальная адаптация и интеграция студентов через спорт / А. О. Ветлугина // Социальная педагогика. – 2021. – № 4. – С. 45–53.

2. Петров, В. Н. Роль физической культуры в формировании межличностных связей среди студентов / В. Н. Петров // Вопросы социологии. – 2020. – № 3. – С. 78–85.

3. Сидорова, Л. В. Кросскультурное взаимодействие в спортивной среде / Л. В. Сидорова // Гуманитарные науки. – 2019. – № 2. – С. 112–119.

УДК 796. 011. 3

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Спортивная подготовка включает в себя разнообразные этапы и элементы, такие как общая и специальная подготовка, средства и методы тренировок. Это аспекты, которые рассматриваются в контексте структуры спортивной подготовки. Особенности содержания и структуры спортивной подготовки описывают порядок взаимосвязи элементов подготовки на начальном этапе. **Ключевые слова:** легкая атлетика, этап начальной подготовки, игра, прыжки, бег.*

EATURES OF THE INITIAL TRAINING OF ATHLETES

Nedosekov Yu.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Sports training includes various stages and elements, such as general and special training, training tools and methods. These are aspects that are considered in the context of the structure of sports training. The features of the content and structure of sports training describe the order of interrelation of the elements of training at the initial stage. **Keywords:** athletics, initial training stage, game, jumping, running.*

На начальном этапе тренировки главными задачами принято считать всестороннее физическое развитие, закаливание организма, изучение техники бега, прыжков, простейших метаний, а также приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

При этом учебная программа для ДЮСШ рекомендует педагогам применять при решении этих задач большой арсенал самых разнообразных средств. Каждому тренеру нужно подобрать такие упражнения, которые оказались бы наиболее характерными для новичков. Однако это оказывается далеко не простым делом. Все группы представляют собой весьма «разношерстную» массу ребят. У них не только была разная физическая подготовленность, гибкость, координация движений, но и интерес к легкой атлетике у всех тоже разный! Одни пришли в спортивную школу потому, что их не приняли в группы футбола или хоккея, другие пришли после занятий плаванием или гимнастикой, третьи – просто потому, что их привели родители. И лишь малая часть новичков сами мечтали заниматься легкой атлетикой.

Поэтому одной из первых задач стала задача – привить большинству ребят любовь к легкой атлетике. Это тоже оказывается нелегким делом. Тренер, который любит свою работу, любит заниматься с детьми, должен справиться с этой задачей. Тренеру много нужно беседовать со своими ребятами, рассказывать историю различных дисциплин легкой атлетики, приводить многочисленные примеры из практики сильнейших спортсменов страны и мира. По возможности, "в живую" показывать на занятиях лучших легкоатлетов, обращать внимание ребят на то, как они тренируются, как они выполняют различные технические приемы. Тренер должен замечать, как постепенно ребята все больше и больше увлекаются легкой атлетикой, как загораются любопытством их глаза, когда рядом с ними оказываются именитые спортсмены и как результат, постепенно к ребятам приходит интерес к занятиям легкой атлетикой.

Учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, как правило, проводятся четыре раза в неделю. В конце каждого занятия необходимо давать ребятам играть в баскетбол или футбол по 15 – 20 минут, так как игра является хорошим помощником в воспитании физических качеств, а быстрая смена игровых ситуаций помогает эмоционально воспринимать и усваивать нагрузки. Есть у игры и еще одно хорошее качество: в азарте ребята теряют контроль над собой, и вот здесь-то проявляется в полной мере истинный характер каждого ученика. Но интерес к спортивным играм у детей оказывается настолько велик, что они через месяц у просят играть всю тренировку, и если

получают отказ, то другую работу выполняют без интереса. Выход – определить два игровых дня в неделю.

Постепенно, необходимо переходить к обучению учеников легкоатлетическим движениям. Для этого их нужно обучать как правильно применять технику нескольких видов легкой атлетики: прыжков в высоту и в длину, бега с барьерами, эстафетного бега, спринта, бросков и метаний набивных мячей. Большая роль тренировочного процесса отводится к специальным беговым упражнениям: бег высоко поднимая бедро, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед и вверх, бег с захлестыванием голени, «семенящий» бег и т. д. Сочетания всех этих упражнений и составляли занятия по общей физической подготовке. А многократные повторения этих упражнений отображали объем тренировочных средств. Необходимо разработать для себя примерный план, который будет состоять из шести занятий, повторяющихся независимо от дней недели:

- 1-й день: обучение технике прыжков в высоту, специальные беговые упражнения, силовые упражнения для развития разных групп мышц, игра;
- 2-й день: обучение технике барьерного бега, пробегание коротких отрезков от 60 до 100 м, прыжковые упражнения (через набивные мячи, скамейку, скакалку);
- 3-й день: упражнения для развития гибкости, силовые упражнения, игра;
- 4-й день: обучение технике прыжка в длину, специальные беговые упражнения, пробегание коротких отрезков от 60 до 100 м;
- 5-й день: обучение технике спринта, бег через набивные мячи, броски набивных мячей;
- 6-й день: кроссовый бег, специальные беговые упражнения, игра.

План выдерживается в течение всего первого года. Меняются только упражнения (от простых к более сложным) в зависимости от улучшения физической подготовленности спортсменов. Кроме того, зимой отдельные занятия могут проводиться на лыжах, а весной и осенью – в бассейне.

После первого года обучения можно предварительно определить специализацию спортсменов в каком-то виде легкой атлетики.

Литература.

1. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – Москва : Человек, 2010. – № 52. – 80 с.
2. Аракелян, Е. Е. Планирование и организация подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле : метод.разработка / Е. Е. Аракелян, А. В. Левченко, Н. Н. Романова. – Москва : Изд-во «РИО ГЦОЛИФК», 1988. – 30 с.
3. Сергеева, Н. А. Техническая подготовка легкоатлетов / Н. А. Сергеева, Е. А. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. – № 12 (154). – № 248. – С. 25.