

Это делает гимнастику универсальным инструментом укрепления здоровья.

Заключение. Проведённый анализ подтверждает, что гимнастика является эффективным средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Она оказывает комплексное воздействие на организм, улучшая физическое состояние, повышая работоспособность и способствуя психоэмоциональному благополучию. Благодаря доступности и универсальности гимнастика может быть рекомендована широким слоям населения как обязательный элемент ежедневной двигательной активности.

Литература.

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 2011.– 145 с.
2. Лях В. И. Теория и методика физического воспитания / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Академия, 2010.– 178с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура и здоровье человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2015.
4. World Health Organization. Physical activity guidelines. – Geneva : WHO, 2020.
5. Соловьёв, В. А. Основы лечебной физкультуры / В. А.Соловьёв. – Минск : Вышэйшая школа, 2018.– 267с.
6. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2016.– 189с.

УДК 796.42

ПОТЕРИ МОЛОДЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Недосеков Ю.В.

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

*В статье рассматривается проблема сохранения юных дарований в большом спорте. Причины этого многообразны: от ошибок в планировании нагрузок до непонимания тонких физиологических процессов, происходящих в растущем организме. В поиске эффективных методов отбора и удержания талантливой молодежи особенно ценным становится практический опыт тренеров, подкрепленный научными исследованиями. **Ключевые слова:** легкая атлетика, тренер, юные дарования.*

LOSSES OF YOUNG TRACK AND FIELD ATHLETES

*This article examines the problem of retaining young talents in elite sports. The reasons for this are varied: from errors in training load planning to a lack of understanding of the subtle physiological processes occurring in the growing body. In the search for effective methods of selecting and retaining talented youth, the practical experience of coaches, supported by scientific research, is particularly valuable. **Keywords:** athletics, coach, young talents.*

Введение. В поиске эффективных методов отбора и удержания талантливой молодежи особенно ценным становится практический опыт тренеров, подкрепленный научными исследованиями [1-3].

Материалы и методы исследований. Проблема потери талантливых легкоатлетов существует, и от этого факта никуда не деться. Ее решением занимаются специалисты, ученые, тренеры.

Результаты исследований. Анализ полученных данных и литературных источников позволил выявить ряд устойчивых закономерностей.

Речь идет о юных спортсменах, то уместно напомнить, что специалисты делят весь процесс многолетней подготовки спортсмена на четыре основных этапа: 1) предварительная подготовка; 2) начальная спортивная специализация; 3) углубленная тренировка в избранном виде спорта; 4) спортивное совершенствование.

Одним из важнейших периодов для правильного отбора считается этап начальной спортивной специализации, т. е. первые два года занятий в ДЮСШ. В этот период желательно определить конкретный вид легкой атлетики, в котором юный спортсмен будет в дальнейшем совершенствоваться. Но отбор – это не одномоментное мероприятие, а продолжительный процесс. Он должен продолжаться и на последующих этапах.

Так, на этапе углубленной тренировки необходимо сосредоточить внимание на решении вопросов спортивной внутривидовой ориентации, т. е. нужно провести выбор более узкой специализации. Необходимо определить длину дистанции, если это бегун, вид прыжков для прыгуна и т. д.

На этапе спортивного совершенствования должна быть продолжена работа по углублению отбору в юношей и ориентации атлета сборные команды юниоров.

Все эти годы тренер по крупице должен «собирать» будущий результат своих учеников. Причем правило любой тренировки – постепенное наращивание нагрузок. А если попался настоящий талант? Его нужно не только развивать, укреплять, «закачивать», но и оберегать, как любое редкое явление природы или искусства. Ведь способных и даже талантливых спортсменов потеряно в процессе многолетних занятий

достаточно много. Много и причин этих потерь. В школьные годы в сложном процессе роста и развития организма происходит скачок в новое его качество – переход из детского в подростковый, затем в юношеский период.

Постоянно изменяющаяся картина показателей, отражающих двигательные способности спортсменов, свидетельствует о наличии непрерывных процессов формирования всех функций организма, взаимосвязанных с биохимическими изменениями. В процессе естественного развития детей, развития их двигательной функции существует, по мнению многих специалистов, ускоренный период развития, так называемый «критический», – 11-16 лет. В этом возрасте происходит формирование различных сторон психического и физического состояния ребенка. Для изучения критического периода и совершенствования двигательных возможностей юных легкоатлетов-спринтеров (11-20 лет) были подвергнуты процентному анализу изменения показателей, характеризующих различные стороны их подготовленности. Всего было обследовано около тысячи спортсменов. Было выяснено, что процесс развития отдельных двигательных качеств в возрастном аспекте протекает неравномерно. По антропометрическим данным и показателям, отражающим двигательные способности спортсменов, наиболее высокие темпы роста наблюдаются в возрасте с 11 до 16 лет. В 17-летнем и особенно в 18–20-летнем возрасте темпы роста по антропометрическим данным и показателям двигательной подготовленности снижаются. Более заметное ускорение темпов прироста силы, скоростно-силовых способностей и выносливости отмечается у детей и подростков 11-16 лет.

Исходя из наших исследований, возраст 11-16 лет следует считать критическим периодом в процессе естественного развития и направленных занятий у детей, занимающихся легкоатлетическим спринтом. Следовательно, возраст 16-17 лет является своеобразным переходом от критического периода к периоду полного формирования организма. Поэтому можно считать, что юные спортсмены, прошедшие 3-4-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут начинать специализированные занятия спринтерским бегом. Этот факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в спринтерском беге. В связи с этим меняется отношение к средствам, методам и направленной специальной спортивной подготовке молодых спринтеров.

На первых этапах тренировочного процесса характерно углубление изменений, происходящих во всем организме юного спортсмена. Здесь нагрузки выступают как фактор, сильнодействующий на все системы организма. Организм имеет средства защиты (мобилизация иммунитета, специальные защитные механизмы). Все эти средства требуют времени для перестройки и приспособления к новой нагрузке. В это время защитные функции усиливаются. Насколько прочны эти защитные функции сегодня, ни тренер, ни ученый не знают.

Тренировка же детского и подросткового организма происходит чаще всего в результате напряженной и однообразной тренировочной работы без должного отдыха, что и является одной из причин потерь в пути. Все мы знаем, что умение тренера определяется тем, насколько правильно он регулирует интенсивность работы и интервалы отдыха между отдельными упражнениями комплекса упражнений или сериями беговых отрезков. Всех спортсменов, как бы они ни тренировались, объединяет одна большая забота – итоговый высокий спортивный результат.

Соревнование – это мобилизация всех психических и физических сил, когда необходимо их продемонстрировать с предельной эффективностью. Во время соревнований организм человека получает максимум нагрузки. Таким образом, налицо активизация процессов во всем организме в целом. Когда такая активизация идет на фоне продолжительной многолетней тренировки без срывов, с учетом возрастных особенностей юных спортсменов, тогда все в порядке. Таким образом, существует органическая взаимосвязь между нагрузкой и естественным бурным ростом юных спортсменов в критические периоды их развития.

При разработке мероприятий по профилактике потерь талантливой молодежи следует считаться с особенностями построения тренировочного процесса в этом возрасте. Необходимо выделить возрастные этапы, сформулировать конкретные задачи и определить средства и методы для совершенствования двигательных качеств юных спортсменов. Отдельные специалисты, учитывая максимальные темпы естественного роста организма в 11–15 лет, считают целесообразным применять в этом возрасте специальные педагогические воздействия для направленного воспитания физических качеств юных спортсменов, другие считают нецелесообразным применение интенсивных нагрузок с целью развития различных функций детского организма.

Опыт нашей работы и проведенные исследования позволяют отметить, что малые и умеренные физические нагрузки оказывают положительное влияние на развитие физических функций организма детей, причем «щадящие» (менее напряженные) нагрузки с применением насыщенной эмоциональной окраски дают положительный эффект и не нарушают естественного развития организма юных спортсменов. Нет более важной задачи, чем задача сохранения настоящих талантов. Для ее решения необходимо объединить усилия различных специалистов: физиологов и психологов, кибернетиков и математиков, спортивных педагогов. Только в этом единении залог успешного решения проблем.

Заключение. Таким образом, в статье обоснованно доказывается, что потеря талантливых легкоатлетов – это не случайность, а закономерный итог игнорирования биологических законов развития ребенка. Ключевой вывод заключается в том, что критический период 11–16 лет требует от тренеров не форсирования нагрузок, а тонкого балансирования между развитием и сохранением здоровья. Эффективность отбора и многолетней подготовки зависит не от жесткого отсева, а от умения адаптировать

тренировочный процесс под неравномерные темпы роста организма. Только сочетание щадящих, эмоционально насыщенных нагрузок с глубоким пониманием возрастной физиологии позволит сохранить уникальные дарования и довести их до уровня спортивного совершенства.

Литература.

1. Шелкова, В. А. Особенности развития профессионального спорта : матер. конф. / В. А. Шелкова – Москва : Издательский центр «Академия», 2016. – 131 с.
2. Янченко, С. В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С. В. Янченко - Москва : Издательство «Владос», 2018. 257 с.
3. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – Москва : Спорт, 2020. – 320 с.

УДК 796.42

КОГДА ПРАКТИКА ВПЕРЕДИ ТЕОРИИ

Недосеков Ю.В.

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

*В статье рассматриваются вопросы по подготовке к очередным Олимпийским Играм легкоатлетов, реально претендующего на место в основном составе национальной команды Республики Беларусь. За время подготовки к Олимпийским Играм спортсмен, как правило, из новичка превращается во взрослого, сформировавшегося человека, способного переносить современные тренировочные нагрузки и достигшего возраста наивысших результатов. **Ключевые слова:** Олимпийские Игры, легкая атлетика, спортсмен.*

WHEN PRACTICE COMES AHEAD OF THEORY

Nedosekov Y.V.

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

*This article examines the preparation of track and field athletes who are realistic candidates for a spot on the main roster of the Belarusian national team for the next Olympic Games. During preparation for the Olympic Games, athletes typically evolve from novices into mature athletes, capable of handling modern training loads and reaching the age of peak performance. **Keywords:** Olympic Games, track and field, athlete.*