

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.*

Введение. В статье рассматривается подготовка легкоатлетов к Олимпийским Играм.

Возрастная группа высшего мастерства в легкой атлетике для подготовки к Олимпийским Играм начинается у женщин с 18 до 25 лет и у мужчин с 20 до 30 лет.

Самое важное (и не все, к сожалению, это понимают), что эту длинную дорогу к высшему мастерству спортсменов должен пройти сам, мы же, идущие рядом – родители, педагоги, тренеры, врачи, ученые, руководители, можем ему лишь помочь или помешать. Может быть, не мешать важнее всего, как это ни парадоксально на первый взгляд. Что же касается помощи, то не все в этой проблеме так просто, как кажется. Так у волевых и авторитетных тренеров перешедшие к ним спортсмены и уже проявившие себя незаурядными бойцами в соревнованиях постепенно теряют эти волевые качества. Помогая, нельзя лишать спортсмена самостоятельности мышления и принятия решений [1-4].

Материалы и методы исследований. В последнее время появилось много молодых тренеров, исповедующих принцип «делай, как я», а ведь в самостоятельном преодолении трудностей формируется и закаляется характер, что является главной предпосылкой для успеха в любой деятельности человека, тем более спортивной. А на нашу долю – долю тренеров хватает трудностей, возникающих из-за плохой организации дела, недостаточной компетентности специалистов, плохой исполнительской дисциплины и т. д. Потери на этом длинном пути, о котором речь шла выше, и причем немалые, имеют место.

Нам представляется, что одной из главных причин является свойственное каждому человеку нетерпение. Спортсмену не терпится скорее достичь очередной вершины, тренеру – скорее воплотить свои идеи в реальный результат, руководителю – уложиться в сроки выполнения заданий по подготовке спортсменов определенных разрядов. Все это подогревается прессой, создающей вокруг «юных чемпионов» ореол славы.

Для того чтобы в этой ситуации более продуктивно готовить спортивные резервы, необходимо создавать условия, не поощряющие, а разумно сдерживающие нетерпение. Это позволит практически реализовать огромные теоретические, научно-методические знания, накопленные советскими специалистами.

Результаты исследований. На что же следует обратить особое внимание? Работа каждого тренера начинается с отбора. Нельзя из малька песка вырастить осетра. И, да пусть простят меня ученые, нет и не будет тестов, которые заменят тренера, отбирающего среди «мальков» нужного.

Научная объективизация отбора может только помочь тренеру на первом и последующем этапах. Поэтому вероятность ошибок пока остается значительной.

За последние 5–6 лет этот контингент в ДЮСШ значительно уменьшился из-за поголовного увлечения высшим мастерством. Слишком

много тренеров стали работать в зоне спортивного совершенствования и мало – на этапе отбора и начальной подготовки. Научившись относительно правильно выявлять задатки, необходимые для развития качеств и навыков, мы отстали в определении психологической пригодности отбираемых. Именно недостаточная психологическая одаренность является главной причиной потерь на начальном этапе высшего мастерства.

К сожалению, государственные документы, определяющие уровень подготовленности спортсмена на разных этапах тренировки резервов, не сдерживают нетерпения многих руководителей вышестоящих организаций.

Адаптация ребенка к подобным нагрузкам внешне протекает легко, что вводит тренеров и врачей в заблуждение. В отличие от взрослых спортсменов результаты детей растут под влиянием двух взаимосвязанных между собой факторов: естественного развития организма ребенка и тренировки. Поэтому при длительном завышении интенсивности тренировка может быть не физиологична, так как, повышая спортивные результаты, сдерживает ход возрастного развития. Так, например, при длительных нагрузках, вызывающих большую напряженность адаптации сердца, приспособление происходит за счет утолщения его мышечных стенок, при заметном замедлении роста объема. К концу юношеского периода подготовки у такого спортсмена сформируется мощное каплевидное сердце, обеспечивающее деятельность детского организма, но не эффективное для тренировки в зоне высшего мастерства. Все это сдерживает развитие всех систем организма ребенка и коварно тем, что, не снижая роста результатов спортсмена в юношеском возрасте, лишает его перспективности во взрослом.

Привлечение многоборий для всего юношеского контингента при существующей постановке задач не радикально и не современно. И не следует путать разностороннюю подготовку с тренировкой и выступлениями в многоборьях.

Для снижения неоправданных потерь есть верное и простое средство - выполнение государственных программных требований руководителями, тренерами и спортсменами. Естественно, что и при этом все равно появятся спортсмены, показывающие очень высокие результаты.

Необходимо создавать типовые многолетние, годовые и недельные модели планирования тренировки, чтобы использовать накопленный специалистами опыт и не допускать «гениальной бессистемности» в личном планировании тренеров.

В качестве главной задачи юношеского периода тренировки следует считать воспитание у спортсмена ко времени перехода в юниорский возраст способности тренироваться на уровне современных требований большого спорта. В этот широкий комплекс входят: физическая, техническая и психологическая подготовленность; специально подготовленные опорно-связочный и мышечный аппараты,

выдерживающие любые нагрузки; умение легко, без «мученичества» выполнять спортивный режим со всеми его ограничениями, умение жить в условиях общежитий и пансионатов. Спортсмену необходимо грамотно вести учет тренировки, анализировать записи в дневнике и многое другое. Все это должен подготовить тренер, работающий с детским и юношеским контингентом, так как тренеру сборной команды для этого нет ни времени, ни возможностей.

Если это станет главной задачей тренера, спортивный результат в юношеском возрасте перестанет быть основным критерием оценки работы или дополнит ее, характеризуя качество отбора.

Тренировка на современном уровне позволит юниорам в течение двух лет достичь результатов международного класса и пополнить основной состав национальной команды Республики Беларусь. Пока это доступно немногим.

Заключение. Успех в современном спорте, как правило, достигается комплексным трудом, и поэтому давно пришло время для создания организационного, правового и морального статута бригадной работы тренеров. Такой труд должен стать выгодным и почетным для всех тренеров, работающих на разных уровнях подготовки резервов.

Это решит вопрос передачи спортсменов, создаст организационную и методическую общность тренеров, уменьшит неоправданные потери и значительно повысит уровень высшего спортивного мастерства.

Литература.

1. Гогин, О. В. Легкая атлетика : Курс лекций / О. В. Гогин // Харк. держ. пед.ун-т им. Г. С.Сковороди. – Харьков: «ОВС», 2001.–112 с.
2. Макаров, А. Н. Легкая атлетика / А. Н. Макаров, В. З. Сирис, В. П. Теннов. - Москва, 1987.– 134с.
3. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова - Москва,1989.– 167с.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : / Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. А. И. Жилкин, В. С.Кузьмин, Е. В.Сидорчук, Издательский центр «Академия», 2003.– 464с.