

**В. А. Боровая, О. И. Беляк**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТА ДОСТИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ НА ПРОДОЛЖЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ КОПЬЕМАТАТЕЛЬНИЦ**

Актуальность. В июле 1999 года был проведен первый чемпионат мира по легкой атлетике среди юношей и девушек до 17 лет в Быдгоще (Польша). В августе 2000 года, по инициации Международного Олимпийского комитета (МОК), в Сингапуре состоялись первые Юношеские Олимпийские игры для юных спортсменов до 18 лет. В июле 2016 года в Тбилиси (Грузия) проведен 1-ый Чемпионат Европы по легкой атлетике среди юношей. Появление таких крупнейших международных соревнований для молодых легкоатлетов приводит к ранней специализации и форсированию многолетней подготовки, достижению результата любыми путями. Это может привести к множеству проблем, которые будут препятствовать развитию легкоатлетов в будущем.

Цель исследования – изучить, как влияет возраст достижения первых больших успехов на дальнейшую спортивную карьеру копьеметательниц.

Методы исследования:

- изучение и обобщение научно-методической литературы;
- анализ документальных материалов;
- анкетирование;
- опрос и собеседование.

Результаты исследования. Для изучения влияния раннего достижения зоны первых больших успехов, нами был произведен анализ возрастной динамики сильнейших молодых копьеметательниц мира до 18 лет ( $n=32$ ), и анализ возрастной динамики спортивной результативности сильнейших юниорок мира ( $n=44$ ), а также сильнейших копьеметательниц мира ( $n=78$ ).

Из 32 копьеметательниц, входивших в списки сильнейших девушек до 18 лет, только 18 (56%) вошли в списки сильнейших юниорок. Из которых 7 девушек хотя и вошли в 43 сильнейших юниорок, но не превзошли результат, показанный до 18 лет, и закончили выступления в соревнованиях в 21–22 года. Из 43 спортсенок, вошедших в списки сильнейших юниорок, до 20 лет, только 5 (11,6%) завершили свою спортивную карьеру к 22 годам.

Проведенные нами ранее исследования изучения данных возрастной динамики спортивных результатов ведущих копьеметательниц мира выявили, что зона первых больших успехов приходится на 19-21 год, 38% спортсенок в этом возрасте входят в элиту мировой легкой атлетики, показав результат 57-58м. К 22 годам, началу возрастной зоны оптимальных возможностей, уже 52% из копьеметательниц, входят в число 50 сильнейших за сезон. Средний результат, показанный в этом возрасте, составляет 59,2±2,9м. В дальнейшем, до 30 лет, результаты 76% спортсенок стабилизируются на уровне 60-62м со средним линейным отклонением 2,4-2,8м, это свидетельствует о расширении зоны оптимальных возможностей до этого возраста.

Выводы. Ранняя специализация и форсирование многолетней подготовки копьеметательниц с ориентацией на спортивные достижения и успехи в соревнованиях в юношеском возрасте, приводит к преждевременному расходу адаптационных ресурсов юных спортсенок. У них часто отмечаются явления перенапряжения и перетренированности, они перестают прогрессировать и уступают сверстницам, нередко имеющим меньшие задатки, однако не допустившим форсированной подготовки.