

командами, они могут управлять различными спортивными предприятиями в сфере фитнеса, тренировок, детского спорта и т.д. Отдельный класс спортивных менеджеров составляют **спортивные функционеры** – люди, организующие работу национальных и международных спортивных организаций (министерств, федераций, олимпийских комитетов и т.д.).

- **Спортивные журналисты** – специалисты в области журналистики, которые специализируются на освещении спортивных событий.

- Развитие спорта как международного движения, а также многообразие существующих форм спортивной деятельности создали потребности в еще одной профессии – **спортивного юриста** [2].

Таким образом, существует много вариантов остаться в сфере спорта и после окончания спортивной карьеры.

Библиографический список:

1. Базавлущая Л.М. Управление карьерой: учебное пособие / Л.М. Базавлущая, Е.А.Гнатышина, Ю.В. Лысенко. - Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2019.- 81с.
2. Методические особенности эффективного обучения управленцев в вузе для сферы физической культуры и спорта: современные требования / Ю. А. Зубарев, В. В. Горбачева, Н. В. Финогенова, Н. В. Астафьев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 3(41). – С. 119-125.
3. Степанян В.М., Степанян А.А. Спортивная карьера: понятие, виды, варианты развития // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции (19-20 октября 2022 года). - Часть 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. - С.374-378
4. Степанян, В. М. Основы организационного поведения: учебное пособие / В. М. Степанян. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 149 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158087> (дата обращения: 03.02.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 796.015.132:796.42-053.67

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КРУГЛОСУТОЧНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Трофимович И.И., преподаватель, trofimovi4@gmail.com

Нарский А.Г., к.п.н., доцент, alex_nag@tut.by,

Захаренко М.В., аспирант, evil_twin@me.com,

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

Гомель, Республика Беларусь

В статье проведён анализ структуры и содержания физической подготовки юных легкоатлетов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря круглосуточного пребывания. Отмечено, что соблюдение основных требований по построению переходного периода, использование определённой структуры и необходимых средств подготовки, способствуют повышению уровня физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: юные легкоатлеты; переходный период подготовки; общая физическая подготовка; микроцикл; учебно-тренировочные занятия.

STRUCTURE AND CONTENT OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN THE CONDITIONS OF A SPORTS AND RECREATION CAMP

*Trofimovich I.I., lecturer at the Department of Sports Disciplines, trofimovi4@gmail.com,
Narskin A.G., PhD, associate professor, alex_nag@tut.by,
Zakharenko M.V., postgraduate student, evil_twin@me.com,
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Belarus*

The article analyzes the structure and content of the physical training of young athletes in the conditions of sports and recreation camp. It is noted that compliance with the basic requirements for building a transitional period, the use of a certain structure and the necessary means of training, contribute to an increase in the level of physical fitness of athletes.

Keywords: young athletes; transition period of training; general physical training; micro cycle; training sessions.

Актуальность. В годичном цикле летнему переходному периоду подготовки юных легкоатлетов отводится значительное количество времени (до двух месяцев) [1]. В процессе учебно-тренировочных занятий, проведённых в данном периоде, решается ряд задач, направленных на воспитание физических качеств, активный отдых и восстановление юных легкоатлетов после длительных тренировочных нагрузок, выполняемых ими в процессе подготовки к соревновательному сезону.

Согласно литературным данным [2,3], организация летнего переходного периода у юных легкоатлетов может проводиться по трем вариантам: проведение тренировочных занятий на базе физкультурно-спортивных сооружений (спортивный зал, стадион и т.д., где регулярно занимаются спортсмены), тренировочные занятия с выездом на базу оздоровительного комплекса (на протяжении всего переходного периода), а также «смешанный» тип организации данного периода (часть периода организуется на базе физкультурно-спортивных сооружений, оставшаяся часть – с выездом на базу оздоровительного комплекса).

В большинстве случаев при возможности организации третьего варианта переходного периода, вторая его часть проводится в условиях спортивно-оздоровительного лагеря круглосуточного пребывания (СОЛ).

Целью нашего исследования явился анализ структуры и содержания тренировочной работы, используемой в процессе подготовки юных легкоатлетов (13-15 лет) в условиях СОЛ.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и дневников тренеров, спортсменов.

Методика и результаты исследования. Исследование проводилось в период с 9 по 27 августа 2022 года на базе СОЛ «Золотые пески». Общеизвестно, что значительная часть тренировочной работы в переходном периоде – это общая физическая подготовка в режиме активного отдыха [4], а основная задача для тренера-преподавателя на данном этапе заключается в рациональном распределении тренировочной нагрузки, избегая при этом однотипных нагрузок, снижая интенсивность выполнения упражнений и характер двигательной деятельности.

Исходя из данных требований, структура подготовки юных легкоатлетов в исследуемый период включала в себя 4 микроцикла: втягивающий, ординарный, ударный, разгрузочно-восстановительный.

Втягивающий микроцикл (2 дня, 2 тренировочных занятия) предполагал использование малой тренировочной нагрузки: игровые средства подготовки (футбол, волейбол); специально-беговые и прыжковые упражнения.

Ординарный микроцикл в своей структуре включал 4 дня и 3 учебно-тренировочных занятия. Нагрузка в данном микроцикле была более высокая в сравнении с предыдущим. Содержание занятий составили следующие средства подготовки: спортивные игры (футбол на песке, баскетбол); беговые и прыжковые упражнения; статические и динамические упражнения («планка», подтягивание колена к груди в упоре лёжа, отведение прямой ноги назад в упоре лёжа и т.д.); упражнения со скакалкой; челночный бег с фишками; упражнения на гибкость; силовые упражнения (сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания в висе на перекладине); пробегание отрезков длительностью 40-130 м (интенсивность 70%); кросс 15-20 мин.

Ударный микроцикл отличался от остальных микроциклов содержанием в себе самой большой нагрузки (7 дней, 9 учебно-тренировочных занятий). К основным используемым упражнением можно отнести: спортивные игры; эстафетный бег на отрезках 50-120 м; силовые упражнения; беговые и прыжковые упражнения с использованием облегчённых и усложнённых условий (песок, грунт, бег под гору, с горы); бег на отрезках 100-200 м (интенсивность 80%); работа с барьерами (ходьба, прыжки, бег через барьеры); бег на отрезках 50-100 м с чередованием с бегом трусцой (интенсивность 80%); броски ядра (вперёд, спиной вперёд, вверх); круговая тренировка (12 станций); упражнения на гибкость; кроссовая подготовка (20-30 мин).

Разгрузочно-восстановительный микроцикл (6 дней, 4 учебно-тренировочных занятия) характеризовался снижением общего объёма нагрузки. Основными используемыми средствами подготовки на данном этапе были кросс 20-25 мин; спортивные игры; беговые упражнения; упражнения на гибкость.

Выводы. В результате проведённого исследования можно сделать заключение о том, что проведение учебно-тренировочных занятий в летнем переходном периоде должно соответствовать основным требованиям спортивной подготовки, которые заключаются в использовании разнообразных средств физической подготовки, снижении интенсивности нагрузки и рациональном распределении ее при подготовке юных легкоатлетов, что, в свою очередь, будет содействовать решению основных задач данного периода, направленных на развитие физических качеств, активный отдых и восстановление легкоатлетов.

Кроме того, необходимо отметить, что использование данной структуры и необходимых средств при подготовке спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря круглосуточного пребывания позволит существенно увеличить уровень их физической подготовленности, о чем свидетельствуют ранее проведённые нами исследования [5].

Библиографический список:

1. Локтев С. А. Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. – М. : Советский спорт, 2007. – 404 с.
2. Гоман Ю. А. Организация переходного периода подготовки спортсменов // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств : материалы V науч.-практ. конф. молодых ученых, Минск, 23-24 мая 2012 : в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 1 : Молодежь - науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма. – С. 17-19.

3. Завьялова Т.А. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 189 с.

4. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.] ; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск : БГУФК, 2021. – 562 с.

5. Трофимович И.И., Нарский А.Г., Лашкевич С.В. К проблеме физической подготовки юных легкоатлетов в переходном периоде годичного тренировочного цикла // Мир спорта – 2019. – № 4 (77). – С. 64-70.

УДК 650.75

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

*Уджуху И.А., старший преподаватель ,
Максименко В. А., студент, maksimekosmn@gmail.com,
МГТУ,
Майкоп, Россия*

Ключевые слова: эргогенные средства, внутренировочные средства, квалифицированные спортсмены, спортивная подготовка.

CURRENT PROBLEMS OF ATHLETES' TRAINING AND RECOVERY

*Udzhukhu I.A., senior lecturer,
Maksimenko V.A., student, maksimekosmn@gmail.com,
MG TU,
Maykop, Russia*

Keywords: ergogenic means, extra-training means, qualified athletes, sports training.

Актуальность

Актуальность данного исследования заключается в необходимости оптимизации тренировочной нагрузки и восстановительного процесса на предсоревновательном этапе с целью сохранения хорошего самочувствия и обеспечения адекватной адаптации спортсменов на фоне высоких физических и психических нагрузок. Потому что в современном спорте предсоревновательный период является критическим и важным в подготовке спортсменов и позволяет им достичь пика функционального состояния - спортивной формы и максимальной реализации функциональных резервов к жизненным стартам.

Постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов требуют современного использования всех средств мотивации и повышения спортивных результатов. Таким образом, становится актуальным вопрос использования различных восстановительных методов.

В спортивной тренировке восстановительные мероприятия применяются с учетом особенностей вида спорта и могут различаться по характеру физической нагрузки, ее объему и интенсивности, продолжительности тренировки, степени утомления, функциональному состоянию спортсмена и др. такие как их квалификация.

Цель исследования

Методы и методы оздоровления целесообразно применять в следующих ключевых областях.