

по всем исследуемым показателям наблюдался низкий и очень низкий уровень общефизической подготовленности.

Повторное тестирование было проведено по окончании подготовительного периода подготовки. Практически во всех исследуемых показателях была выявлена статистически достоверная, положительная динамика. Так, показатели силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа) увеличились до среднего и высокого уровня $46,5 \pm 0,48$; $42,9 \pm 0,9$ соответственно. Показатель развития скоростно-силовой выносливости также улучшился до среднего уровня – $19,24 \pm 0,08$ – оценка 3,38. В остальных показателях при низком уровне развития все же наблюдается положительная динамика. Так, в показателях общей и специальной (скоростной) выносливости – бег 1000 и 300 метров результаты выросли до оценки 1,9; 1,31 соответственно. В показателе, оценивающем скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), также выявлены незначительные улучшения. В тестах, определяющих развитие скоростных качеств (бег 30, 60 м), результат улучшился до оценки 2,87 и 2,3.

Таким образом, исследование уровня общей физической подготовленности юных хоккеистов позволило определить достаточно высокие, достоверные темпы развития силовых способностей (силовой выносливости) и статистически достоверное улучшение скоростных и скоростно-силовых способностей. Полученные результаты в основном согласуются с данными специальной литературы и отражают тенденции развития физических качеств в сенситивные периоды их развития.

Особую тревогу вызывают показатели общей и скоростной выносливости. Данные показатели находятся на недопустимо низком уровне. Тренерам, работающим с данным контингентом, следует больше внимания уделить развитию этого физического качества, включая в подготовку объемные нагрузки слабой и средней интенсивности, способствующие совершенствованию аэробного механизма энергообеспечения, развивающих аэробную производительность.

С целью выявления отстающих компонентов общефизической подготовленности и своевременной коррекции тренировочного процесса юных хоккеистов, на наш взгляд, следует своевременно проводить педагогическое тестирование с периодичностью в 1,5–2 месяца.

Литература

1. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки / П.В. Квашук: автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 2003. – 50 с
2. Филин, В.П. Основы юношеского спорта: учеб. пособие для ИФК / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 200 с.
3. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. – 2-е изд., испр. и доп. / Ю.В. Никонов. – Минск: Бел. гос. академия физической культуры, 2006. – 142 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТИВЫ КАК ОСНОВА УВЕРЕННОСТИ СПОРТСМЕНА В ДОСТИЖЕНИИ РЕЗУЛЬТАТА

Л.Д. Глазырина

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка»

Сложившаяся система подготовки спортсменов к успешным выступлениям на соревнованиях различного масштаба требует дальнейшего развития не только за счет укрепления материальной базы.

Особое значение имеет модернизация деятельности основных структур, связанных с содержанием подготовки спортсменов, в которой значимая роль отводится методологическим регулятивам, представляющим собой механизмы управления процессом подготовки спортсменов. Чаще всего методологические регулятивы носят философский характер рассуждений и их функционирование может объясняться на основе подходов, принципов, формулирующих основные стратегические действия. В использовании методологических регулятивов как основы уверенности спортсмена в достижении результата нами адаптированы принципы, которые определила Л.А. Беспятова в концепции по «подготовке компетентного профессионально-подготовленного тренера» [1, с. 695]. К ним относятся:

– *Принцип субъектности взаимодействия*, предполагающий глубокую заинтересованность спортсмена в действиях, умение быть творцом в собственной профессиональной деятельности, учитывая мнения тренера и других участников процесса подготовки, в том числе медицинского персонала, спортивных психологов и др. Данный принцип также предполагает, что спортсмен обязан иметь свою позицию и опираться на суждения и выводы, осуждаемые в совместном взаимодействии с кругом заинтересованных людей.

– *Принцип компетентности*, предполагающий осознание спортсменом собственных возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним поставлены в условиях подготовки к различного рода действиям, связанным с достижением результата, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Для этого важно уметь спортсмену определять силу своих побуждений к данной деятельности; адекватно оценивать свои личностные свойства и качества, что важно для уверенности спортсмена в достижении результата как важной составляющей его профессионального становления, самосовершенствования и самовоспитания.

– *Принцип акмеологичности взаимодействия* возможен в том случае, если действия спортсмена основаны на внутренней мотивации к спортивной деятельности и реализации в активном взаимодействии имеющихся индивидуально-личностных возможностей.

– *Принцип активности* представлен решением учебно-тренировочных задач. Данный принцип во многом зависит от активности самого спортсмена, которая должна проистекать не столько от потребности в двигательной активности, которая у спортсменов разная, сколько от понимания необходимости выполнения запланированных тренировочных нагрузок, без которых достижение высокого спортивного результата невозможно. В этом процессе особая роль принадлежит *намерению* спортсмена, которое проявляется в сознательном стремлении завершить действия в соответствии с намеченной программой, направленной на достижение предполагаемого результата. Намерение – особое функциональное образование психики, возникающее в итоге акта целеполагания и предполагающее выбор соответствующих средств, с помощью которых спортсмен собирается достичь поставленной цели.

– *Принцип целостности взаимодействия*, основанный на заранее определяемых (прогнозируемых) результатах, готовности спортсмена осуществить свою задачу в указанном виде спортивной деятельности, акцентируя свое внимание на той миссии, которая на него возложена, как на личность, способную доказать могущество своей команды, страны и т. д.

Указанные принципы в повседневных практиках организации и осуществления процесса подготовки спортсменов к успешному выступлению на соревнованиях предполагают постановку в новой плоскости вопросов, связанных с выявлением специфики целостной и нормативной регуляции активности субъектов, занимающихся в различных видах спорта с целью достижения высоких результатов.

В то же время необходимо обратить внимание на то, что современное знание в области методологических регулятивов как основы уверенности спортсмена в достижении результата представляют собой сложное, противоречивое и во многих отношениях не вполне понятное явление. Вопрос о перспективах этого знания остается открытым. Для понимания этих перспектив необходимо иметь более определенные знания в области теории и методики физической культуры и спорта, биологии, педагогики, психологии, социологии и др. Достаточно полного объема информации о методологических регулятивах, как основе уверенности спортсмена в достижении результата, в настоящий момент получить не удалось. Однако отдельные факты, приведенные в данной статье, являются методологической реализацией, предвосхищающей решение задач, связанных с уверенностью спортсмена в достижении желаемого результата на всех этапах его подготовки.

Литература

1. Беспятова, Л.А. Подготовка компетентного профессионально-подготовленного тренера / Л.А. Беспятова // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 694–697.
2. Глазырина, Л.Д. Роль спорта в повышении социальной мобильности студенческой молодежи / Л.Д. Глазырина // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. Вып. 2 / РИВШ; редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2015. – С. 3–4.
3. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев; предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЮНЫХ ГРЕБЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

В.Ю. Давыдов

УО «Полесский государственный университет»

Проблема спортивного отбора является одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Целью спортивной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного индивидуума спортивного результата. В этой связи актуальными являются исследования индивидуальных возможностей спортсменов.

Данная работа посвящена результатам комплексных обследований сильнейших, юных гребцов-академистов.

На первенстве России проведено комплексное обследование сильнейших гребцов-академистов 13–16 лет. Обследования включали два этапа: индивидуальные комплексные обследования в лабораторных условиях и анализ соревновательной деятельности и результатов, показанных во время тестирования ОФП.

В работе использовались следующие методы исследования: анкетирование; оценка сердечно-сосудистой системы с использованием аппаратного комплекса анализа ЭКГ в покое и после специфической нагрузки на компьютерном диагностическом стенде «Сонсерт»; тестирование юных спортсменов с использованием тренажера «Сонсерт», оснащенного комплексом дополнительных датчиков, системой ввода информации в компьютер, в сочетании с телеметрической системой оценки сердечно-