

мин. - правой), 4 повторения.

*Ведение мяча с остановками.* По кругу расставляются конусы. Осуществляя ведение мяча, возле каждого конуса нужно остановиться, сесть на пол и встать (не касаясь руками площадки), не прерывая ведение мяча. Дозировка: 5 кругов (3 левой, 2 правой).

**Заключение.** Непосредственный практический опыт тренерской работы и результаты экспериментальной апробации с учащимися ДЮСШ, подтверждают что использования асимметричных упражнений в тренировочном процессе юных баскетболистов первого года обучения, выступает эффективным средством повышения результативности освоения учащимися основ техники ведения мяча, формирования разносторонности выполнения технических приемов, а также повышения уровней специально-технической и общей физической подготовленности баскетболистов. Представленный комплекс асимметричных упражнений рекомендуется к широкому использованию в тренерской работе с юными баскетболистами ДЮСШ первого года обучения при формировании основ и вариативной техники ведения мяча, а также в планировании содержания физической подготовки учащихся.

### ***Литература.***

1. Иванов, С. В. *Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки* / С. В. Иванов. – *Всеросс. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта.* – Москва, 2006. – 26 с.

2. Корягин, В. М. *Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов* / В.М. Корягин // *Национальный университет «Львовская политехника».* – 2010. – №10. – С. 3–7.

3. Дубко, Т. В. *Характеристика физической подготовленности баскетболистов-мальчиков 7-8 лет* / Т. В. Дубко, Д. Э. Шкирьянов // *Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма [Текст]: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов* / [под ред. Савинковой О.Н., Ежовой А.В.]. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – С. 351-354.

УДК 159.9:37.015.3:796.88

## **О ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

**Заика В.М., Рабиковский М.Н., Кремез А.С.**

ГУ «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки»»,

г. Минск, Республика Беларусь

АО «Нейроком», г. Москва, Россия

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания (волевых качеств), умения сконцентрировать свои силы на выполнении упражнения [1]. Поднятие тяжелой штанги в соревновательном упражнении, требует мобилизации атлетом своих психофизических возможностей как на соревновательную деятельность в целом, так и на выполнение отдельных попыток. Случаи снижения результативности в условиях соревнований рассматриваются как отказы в работе, характеризующие ненадежную деятельность спортсмена.

Психорегулирующие методики повышают способность спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях соревнований и соответственно повышают надежность его деятельности [2]. Их использование определяется: видом спорта, условиями соревнований, индивидуально-типологическими особен-

ностями спортсменов, психическим состоянием. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности и в тренировке, и в соревнованиях.

Применение компьютерных методов, разработанных на основе современных достижений психологии, способствуют развитию когнитивных функций и формирования навыков самоконтроля действий и саморегуляции по методу обратной связи [3]. На занятиях могут использоваться как специализированные программы подготовки, ориентированные на тренировку конкретных профессионально важных психологических качеств (ПВК), так и индивидуальные программы. При этом успешное выполнение заданий высокого уровня сложности не может быть достигнуто обучающимися просто за счет многократного повторения заданий. Методики способствуют развитию того или иного профессионального важного психологического качества только при условии осознанного изменения сложившегося ранее способа восприятия и переработки информации, а также изменения стереотипа психомоторного реагирования. Для этого спортсмену приходится, с помощью психолога или самостоятельно, анализировать содержание задания каждой методики и находить свой оригинальный способ усовершенствования своего стереотипа восприятия и реагирования, а далее – закреплять формируемый навык.

Владение психорегуляцией становится самостоятельной и важной стороной подготовки спортсменов-тяжелоатлетов высокой квалификации. При прочих равных условиях выигрывает тот спортсмен, который умеет регулировать свое психофизиологическое состояние, уравновешивая процессы торможения и возбуждения до уровней, наиболее благоприятно влияющих на технику выполнения упражнения.

#### ***Литература.***

1. Дворкин Л. С. *Тяжелая атлетика [Текст] : учеб. для вузов / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.*
2. Заика, В. М. *Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки: монография / В. М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.*
3. Кремез, А.С. *Транспортная психология (лабораторный практикум): учеб. пособие / А. С. Кремез, В. В. Бонч-Бруевич, В. Е. Андреев, В. Я. Буйленко. – М.: Техполиграфцентр, 2017. – 115 с.*

УДК 796.026

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ**

**Зданевич А.А., Шукевич Л.В.**

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,  
г. Брест, Республика Беларусь

**Введение.** Хорошая двигательная подготовленность, определяемая уровнем развития основных двигательных способностей, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Таэквондист должен обладать хорошей общей и специальной подготовленности, то есть среди многих факторов, определяющих достижения таэквондистов, является высокий уровень развития двигательных способностей.

Уровень технико-тактического мастерства таэквондистов также базируется на высоком потенциале его двигательной подготовленности.