

ние поставить себя на место другого человека, способность к мотивации и социальной активации, способность к лидерству и др. Также предъявляются серьезные требования к возможности осуществления иноязычного взаимодействия специалистов в сфере физической культуры и спорта, предполагающего владение иностранными языками и использование их в профессиональной деятельности и межличностной коммуникации (чтение и перевод научных статей; разработка и реализация социальных и образовательных проектов; участие в международных научно-практических конференциях, симпозиумах, спортивных соревнованиях и других мероприятиях). Задача сохранения, развития, передачи культурных и духовных ценностей предшествующих поколений, а также подготовки специалистов к культурному, профессиональному и личностному общению с представителями стран с иным общественным устройством, иными социальными традициями, языковой и общей культурой в современном глобализованном мире звучит сегодня особенно остро.

Формирование личности профессионала – процесс протяженный во времени. Современные молодые люди, даже обладая внутренней мотивацией к профессиональному развитию, предпочитают обучаться на краткосрочных курсах, поскольку не готовы ждать: результат им нужен здесь и сейчас, а формирование личности высококвалифицированного специалиста в любой области – долговременный процесс, связанный с формированием профессионального менталитета, основанного на высоком уровне образованности личности.

Литература. 1. Гершунский, Б. С. *Философия образования* / Б. С. Гершунский. – М., 1998. – С. 62–66. 2. Нижегородцева, Н. В. *Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе : пособие для практических психологов* / Н. В. Нижегородцева, В. Д. Шадриков. – М. : ВЛАДОС, 2001. – С. 125–134. 3. *Орфографический словарь русского языка* / под ред. С. Г. Бархударова, И. Ф. Протченко, Л. И. Скворцовой. – М., 1989. – 398 с.

УДК 619:614.48

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ И В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Максимов П.В.

Государственное учреждение образования «Университет гражданской защиты
Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь»,
г. Минск, Республика Беларусь

Вопросы качественной подготовки спортивного резерва во многих видах спорта в нашей республике неоднократно обсуждались в последние годы. И связано это, прежде всего, с демографической ситуацией, неблагоприятными условиями среды проживания, форсированием специальной подготовленности на начальных этапах занятий в спортивных секциях, где нередки случаи использования значительного объема и интенсивности тренировочной нагрузки из арсенала высококвалифицированных спортсменов. В связи с этим актуальной является задача разработки и внедрения новых подходов к подготовке спортсменов, которые бы отвечали современным запросам теории и практики спорта.

Высокий уровень результатов, показываемых в настоящее время большой группой спортсменов, есть следствие достижений науки и практики спортивной тренировки,

внедрения современных средств и методов контроля за подготовкой спортсменов высокой квалификации.

Одной из актуальных проблем, стоящих на данный момент перед специалистами и тренерами, является обеспечение высокого результата в ответственных соревнованиях, как необходимого условия для победы. Это определяет поиск дальнейших путей оптимизации тренировочного процесса. Решение этой задачи неразрывно связано с анализом и обобщением передового опыта практики.

Вопросы качественной подготовки спортивного резерва во многих видах спорта в нашей республике неоднократно обсуждались в последние годы. И связано это, прежде всего, с демографической ситуацией, неблагоприятными условиями среды проживания, форсированием специальной подготовленности на начальных этапах занятий в спортивных секциях, где нередки случаи использования значительного объема и интенсивности тренировочной нагрузки из арсенала высококвалифицированных спортсменов. В связи с этим актуальной является задача разработки и внедрения новых подходов к подготовке спортсменов, которые бы отвечали современным запросам теории и практики спорта.

Планирование - необходимое условие, которое обеспечивает последовательный рост результатов в многолетнем тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. Предметом планирования тренировки являются объективные закономерности развития спортивных достижений и формирования личности спортсмена [3].

Анализ и обобщение литературных источников подтвердили необходимость изучения всей совокупности аспектов планирования годичной подготовки легкоатлетов, в частности:

- планирование тренировки рассматривается как один из факторов управления тренированностью спортсменов, программой, задающей цель деятельности спортсмена и указывающей средства и методы для ее достижения;
- цель и задачи планирования подготовки спортсменов должны определять основную направленность тренировочного процесса в течение каждого года, этапа, недельных тренировочных и соревновательных микроциклов [4, 5].

В практике легкоатлетического спорта наиболее распространенной структурой планирования годичного цикла – двухцикловая. На протяжении многих лет структура планирования годичной подготовки подвергалась коррекции.

Каждый годовой макроцикл состоит из этапов (мезоциклов) длительностью от 4 до 8 недель. Этапы, в свою очередь, состоят из микроциклов от 3 до 10 дней. В годовом плане отражается стратегия развития двигательных качеств, соотношение периодов подготовки, а также определяются главные старты спортивного сезона (1, 2 или 3 раза в год) [4].

Средство – это конкретное содержание действия спортсмена, а метод - это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные [7].

Специально подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена - это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т.е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом - это упражнения глобального воздействия [6].

Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

- преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической и т.п.;
- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств [7].

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на

три группы: словесные, наглядные и практические.

Методы практических упражнений можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют *методы разучивания движений в целом и по частям*. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Повышение жизнедеятельности и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться [7].

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей. Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом - это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитание смелых, сильных, выносливых и закаленных людей [2].

Спортивная подготовка, являясь многолетним и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта. В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей [1].

Исследованы основные направления подготовки спортсменов высокой квалификации и их методы: техническая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.

Техническая подготовка состоит из следующих этапов: формирование двигательных представлений, двигательных умений, первичного двигательного навыка, актуализированного двигательного навыка, дифференцированного двигательного навыка и вариации широкого спектра родственных движений. Реализация данных целей достигается за счет методов словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия, а также способов, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

Литература. 1. Алабин, В. Г. *Исследование средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков* : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г.

Алабин. – М., 1966. – 22 с. 2. Гетманец, С. И. Избранный вид или легкоатлетическая подготовка? / С. И. Гетманец // Легкая атлетика. – 1960. – № 4. – С. 13–14. 3. Жекас, Б. П. Экспериментальное исследование некоторых вопросов развития быстроты и скоростной выносливости у юношей-спринтеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. П. Жекас ; Тартуский университет. – Тарту, 1969. – 33 с. 4. Корецкий, В. М. Возрастные изменения быстроты движений у школьников и влияние тренировки в легкоатлетических упражнениях на ее развитие : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Корецкий ; ВНИИФК. – М., 1961. – 16 с. 5. Купчинов, Р. И. Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Р. И. Купчинов. – Минск, 1998. – 386 с. 6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2006. – 464 с. 7. Макаров, А. Н. Легкая атлетика : учебное пособие для педагогических училищ (отделений) физического воспитания / под ред. проф. А. Н. Макарова. – М. : Просвещение, 1977. – 278 с.

УДК 616.619

ИНФОРМАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЯ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРИ ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ

Медвецкая Н.М.

УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Студенческий возраст – важный период социализации личности, достижение творчески активной, умственно и физически здоровой жизнедеятельности на основе здорового образа жизни. Известно, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний и увеличения ожидаемой средней продолжительности жизни [1].

Занятия спортом и физической культурой повышают уровень состояния здоровья населения в целом. Но спортивная деятельность, направленная на достижение высоких результатов, требует индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха спортсменов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различных систем организма, причиной которых являются большие физические нагрузки и несоблюдение норм здорового образа жизни.

Физические нагрузки в спорте, направленные на достижение высоких результатов, требуют индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха спортсменов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различных систем организма.

Несмотря на то, что спортом занимаются, как правило, люди молодого возраста, а высококвалифицированных спортсменов считают наиболее здоровой частью общества, нельзя исключить возникновение у них различных патологий, причиной которых являются большие физические нагрузки во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

Кроме того, у спортсменов, проходящих обучение в учреждениях образования, присутствует ежедневное высокое постоянное эмоциональное напряжение во время занятий и экзаменационных сессий. Подготовка к занятиям и теоретическое изучение