

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Материалы круглого стола  
научно-педагогической школы проф. Т. П. Юшкевича

16 марта 2023 года, г. Минск

Минск  
БГУФК  
2023

УДК 796.015.8(06)(476)+769.034

ББК 575.1(4Бен)я73

А43

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, профессор *Юшкевич Т. П.*;

канд. пед. наук, доцент *Сиводедов И. Л.*;

канд. пед. наук, доцент *Позюбанов Э. П.*;

канд. пед. наук, доцент *Лемешков В. С.*;

канд. пед. наук, доцент *Ворон А. В.*;

**Актуальные** вопросы подготовки спортсменов различной квалификации : материалы круглого стола научно-педагогической школы проф. Т. П. Юшкевича, Минск, 16 марта 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. П. Юшкевич [и др.]. – Минск : БГУФК, 2023. – 162 с.  
ISBN 978-985-569-662-0.

В сборнике представлены статьи участников круглого стола научно-педагогической школы проф. Т. П. Юшкевича по проблеме «Актуальные вопросы подготовки спортсменов различной квалификации»

**УДК 796.015.8(06)(476)+769.034**

**ББК 575.1(4Бен)я73**

**ISBN 978-985-569-662-0.**

© Учреждение образования  
«Белорусский государственный  
университет физической культуры», 2023



***Юшкевич Тадеуш Петрович***

*Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Беларусь, руководитель научно-педагогической школы по проблемам многолетней подготовки квалифицированных спортсменов, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»*

Юшкевич Т. П. в 1969 году окончил с отличием БГОИФК, в 1975 г. защитил кандидатскую, а в 1991 – докторскую диссертацию. В 1980 г. стал доцентом, а в 1993 г. – профессором. В течение 15 лет (1975–1990) был руководителем комплексной научной группы по научно-методическому обеспечению сборных команд Беларуси по спринтерскому и барьерному бегу, входил в состав Республиканской и Всесоюзной федераций легкой атлетики. В 1988 г. ему было присвоено почетное звание «Заслуженный тренер БССР». Включен в Международный справочник известных людей в мире, изданный Американским биографическим институтом (The International Directory of Distinguished Leadership. American Biographical Institute. Sixth Edition).

Автор 522 публикаций, в том числе 5 монографий, 19 учебников, учебных и методических пособий, 35 методических рекомендаций, практических руководств и программ, 54 глав и разделов в книгах, 230 статей в рецензируемых журналах и сборниках научных трудов, 178 статей и тезисов докладов в материалах конференций, 1 авторского свидетельства на изобретение. 44 работы опубликованы за рубежом (Польша, Литва, Чехия, Словения, Италия, Индия, США).

Подготовил 26 учеников с ученой степенью (23 кандидата и 3 доктора педагогических наук).

## СОДЕРЖАНИЕ



### ОТБОР ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ

<b>Баранаев Ю.А.</b> Антропометрические показатели высококвалифицированных барьеристов мужчин и женщин.....	7
<b>Пивовар И.Е.</b> Методические основы отбора к занятиям легкой атлетикой .....	12
<b>Пивовар И.Е.</b> Особенности отбора и тренировки в учебно-тренировочных группах по спортивной ходьбе.....	18
<b>Попов В.П., Баранаев Ю.А., Цзинь Цзябинь</b> Пульс как предиктор функциональных резервов и адаптационных способностей юных спортсменов.....	23
<b>Тарасевич Н.Р., Болотько О.И.</b> Понятия спортивного отбора и спортивной ориентации .....	29
<b>Юсковец Е.И.</b> Педагогические критерии отбора в беговых дисциплинах с преимущественным преобладанием выносливости на этапе начальной спортивной специализации.....	33
<b>Юсковец Е.И.</b> Этапы спортивного отбора и подготовки в беговых дисциплинах легкой атлетики с преимущественным преобладанием выносливости .....	38

### ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

<b>Заика В.М.</b> Прогнозирование и формирование соревновательной надежности спортсменов .....	44
<b>Ковалевич В.В.</b> О состоянии и тенденциях развития военно-прикладного многоборья в Республике Беларусь.....	48
<b>Костенко И.А.</b> Возрастные изменения физических качеств у юных спортсменов.....	55
<b>Навицкий И.А., Цухло Е.В., Макаревич Ю.И.</b> Индивидуальный подход в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции на начальных этапах многолетней подготовки .....	60
<b>Романов И.В.</b> Модельная характеристика физической подготовленности десятиборцев 15–16 лет.....	65
<b>Трофимович И.И., Захаренко М.В., Нарский А.Г., Соколов Ю.И.</b> Типичные ошибки у юных толкателей ядра при выполнении соревновательного упражнения способом кругового маха.....	69
<b>Ярошевич В.Г., Голенко А.С., Шаров А.В.</b> Взаимосвязи общей и специальной скоростной подготовленности юных футболистов 12–14 лет .....	72
<b>Яхновец А.С.</b> Кинематическая характеристика бега с максимальной скоростью детей 7–10 лет.....	78

# ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ



## ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ



Заика В.М., канд. пед. наук, доцент  
БГУФК (Минск)

**Введение.** Проблема соревновательной надежности спортсменов в разнообразных условиях ответственных соревнований относится к наиболее актуальным и имеющим большое научно-практическое значение. Ее прогнозирование и оценка является комплексной психолого-педагогической и медико-биологической проблемой. В настоящее время, когда спортсмены часто оказываются примерно на одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовленности, приобретает особую значимость именно психолого-педагогический аспект соревновательной надежности.

Спортсмены при относительно равных тренировочных возможностях показывают различную степень тренируемости двигательных качеств. Низкий тренирующий потенциал компенсировать только лишь за счет количественного критерия не получится. Поэтому не каждый человек может добиться выдающихся спортивных результатов. Выдающееся спортивное достижение – это результат не только упорных тренировок, но также и наследственных данных, которыми обладает спортсмен. Общеизвестно, что способности человека проявляются в деятельности и в этой же деятельности формируются. Таким образом, высоких результатов в спорте можно добиться лишь при наличии определенных способностей, которые в процессе специализации превращаются в профессионально важные качества (ПВК).

Исследование ПВК лежащих в основе соревновательной надежности и их формирование одна из важнейших задач представленной проблемы. Повышая уровень ПВК спортсменов можно без значительного отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую работоспособность получить дополнительный рост их профессионального мастерства [1–3].

**Основная часть.** Решением представленной проблемы исследования для определения соревновательной надежности является отбор, разработка и апробация принципиально новых методик диагностики качеств, необходимых для ее формирования. Тестирование отдельных психофизиологических и психических качеств человека средствами большинства

имеющихся методик осуществляется в условиях, не сопоставимых с условиями реальной профессиональной (соревновательной) деятельности, поэтому результаты диагностики не всегда могут служить достаточной основой для прогноза соревновательной надежности [1]. В.А. Ефремов [4], например, предложил прогнозировать уровень соревновательной надежности спортсменов-стрелков по почерку, указав, что почерки большинства надежных стрелков преимущественно отражают высокую степень совершенства письменно-двигательного навыка.

Однако очень немногие спортсмены одинаково реагируют на одни и те же стрессоры. Поэтому изолированные физиологические показатели малопригодны для прогнозирования или измерения тех стрессоров, которые действуют в условиях спортивной деятельности. Так, один спортсмен может обнаруживать все признаки стрессовой реакции, но затем блестяще пройти все испытания, другой наоборот казалось бы, полон уверенности перед соревнованием, может оказаться скованным и охваченным тревогой в самый решающий момент. Следовательно, более адекватной оказывается оценка поведенческих проявлений стресс-реакций [5]. В качестве тестирующей должна выступать деятельность, моделирующая специфические особенности психологической структуры соревновательной деятельности. Тем самым будут моделироваться и «внутренние условия» этой деятельности [6].

Специфика конкретных видов спорта предъявляет определенные требования к общим и частным психофизиологическим и психологическим свойствам и качествам спортсмена, наличие которых определяет соревновательную надежность и может служить надежным критерием отбора и ориентации по отдельным специализациям, а также определить средства, методы и условия подготовки спортсменов, которые будут способствовать формированию их соревновательной надежности.

Однообразная деятельность, наблюдаемая в тренировочной деятельности стрелков, пловцов, гребцов, стайеров, лыжников, конькобежцев и др., имеет своим следствием однообразие впечатлений, что и служит побудительной причиной, вызывающей состояние монотонии, но, как ни странно, проблема монотонии в спортивной деятельности часто игнорируется. Выявление неблагоприятных, осложняющих соревновательную деятельность факторов, эмоциональных состояний, возникающих под их воздействием, и ПВК, определяющих способность противостоять им и обеспечивающих результативность выступления имеет большие перспективы для дальнейших исследований в спортивной деятельности.

Разные по степени монотонности условия труда вызывают и различие характеристик состояния монотонии (времени проявления от начала работы и глубины развития), но сама картина этого состояния в основных чертах будет однотипной. В качестве одного из психологических коррелятов, прогнозирующих профессиональную пригодность в условиях монотонии, выделяют высокую степень готовности к экстремному действию в условиях

монотонно действующих факторов, что позволило впервые получить не только качественную, но и количественную характеристику этого ПВК у спортсменов-стрелков и спортсменов-пловцов [1, 2]. С проблемой монотонии как спортсмены-стрелки, так и спортсмены-пловцы (вне зависимости от специализации) постоянно сталкиваются и на тренировочных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки.

Соревновательная надежность спортсменов высокой квалификации детерминируется всеми видами подготовки, но, прежде всего, психолого-педагогической – системой воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования ПВК спортсмена, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и выступления в них. Положительные изменения в ПВК по показателям: готовности к экстренным действиям в условиях монотонно действующих факторов; переключения внимания; эмоциональной устойчивости; сложной зрительно-двигательной реакции; простой зрительно-двигательной реакции у спортсменов-стрелков и спортсменов-пловцов при сравнении исходного и итогового срезов с внедрением педагогической технологии [1, 2], базирующейся на адекватном подборе средств и методов психолого-педагогической подготовки, позволяют сделать вывод о том, что предложенная педагогическая технология формирует ПВК, способствует улучшению механизмов саморегуляции и самоконтроля, необходимых для повышения надежности профессиональной деятельности, и свидетельствует об ее эффективности, что подтверждается актами внедрения.

**Заключение.** Потребность в прогнозировании и отборе в спорте обусловлена сложностью соревновательной деятельности, эффективность которой зависит от соревновательной надежности. Прогнозирование выступлений спортсмена зависит от его соответствия индивидуальных характеристик модельным характеристикам в избранном виде спорта. Техника исполнения разнообразных спортивных упражнений обусловлена точностью управления движениями по параметрам пространства, времени, интенсивности прилагаемых усилий. Такое управление невозможно без адекватных проявлений профессионально важных качеств. Развитие качеств, непосредственно связанных с избранным видом спорта, приводит к повышению надежности соревновательной деятельности спортсменов.

1. Заика, В. М. О некоторых аспектах психолого-педагогической подготовки спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // Мир спорта. – 2012. – № 2. – С. 16–20.
2. Заика, В. М. Соревновательная надежность спортсменов-пловцов / В. М. Заика // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Вып. 20. – С. 88–94.

3. Эмоциональная устойчивость как важное профессиональное качество спортсменов-тяжелоатлетов / В. М. Заика [и др.] // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды [Электронный ресурс]: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию факультета физической культуры УО «Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины» (Гомель, 10–12 окт. 2019 г.); редкол.: Г. И. Нарский [и др.]. – Электрон. текст. дан. (6,05 МБ). – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 171–175.
4. Ефремов, В. А. Связь психомоторных характеристик почерка с надежностью соревновательной деятельности спортсменов-стрелков: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / В. А. Ефремов; Акад. пед. наук СССР, Ордена Трудового Красного Знамени науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии. – М., 1987. – 20 с.
5. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки: монография / В. М. Заика. – 3-е изд., доп. – Минск: БГУФК, 2022. – 200 с.
6. Заика, В. М. Профессионально важные качества как модельные характеристики соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://apriori-journal.ru/serial/4-2018/Zaika.pdf>. – Дата доступа: 25.12.2018.

*Научное издание*

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Материалы круглого стола  
научно-педагогической школы проф. Т. П. Юшкевича

16 марта 2023 года, г. Минск

В авторской редакции  
Компьютерная верстка *К. П. Шестиной*

Подписано в печать 15.05.2023 Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,32. Тираж 50 экз. Заказ 26.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образование  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск