

атлон, лыжные гонки, триатлон и др.) соответствует нормам и составило в среднем 9,6-10,2 г/кг. При пище, богатой углеводами, организм работает более экономно и меньше утомляется.

У студентов второй группы питание не сбалансировано, значительная нехватка белка (1,3-1,5 г/кг, что составило 66,6% от нормы). Для спортсменов нормы белка повышаются для того, чтобы обеспечить развитие мускулатуры, поддержать ее в хорошей работоспособности и компенсировать распад белков в мышцах, увеличивающийся во время тренировок.

Заключение. Таким образом, у студентов-спортсменов высокого класса (первая группа) питание более сбалансировано, чем у второй группы студентов. Вместе с тем, в рационе студентов отмечается нехватка полноценного белка.

Список литературы

1. Национальная политика здорового питания в Республике Беларусь. – Мн, 2001. – 310 с.
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М: Владос, 2003. – 512 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИАГНОСТИКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Ю.Н. Халанский
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

На протяжении всего периода существования спорта как самостоятельного общественного явления, достижения в нём рассматривались как результат совершенствования системы управления тренировочным процессом, имеющей в своей основе определенные закономерности. Эти закономерности определены факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и рациональную структуру подготовленности, индивидуальными особенностями спортсмена, особенностями его адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам воздействия, этапам многолетней подготовки [1, 2].

Не смотря на то, что вопросам диагностики двигательных способностей в настоящее время уделяется большое внимание, ее актуальность не только не снижается, но возрастает с новой силой. Это связано с тем, что существующая практика диагностики способностей в спорте пока не может быть оценена, как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям [3, 4]. Недостатки существующей практики спортивного отбора подтверждают данные статистики, только 1 из 160 выпускников учебно-тренировочных групп попадает в группы спортивного совершенствования, во многих видах спорта не более 25% чемпионов и рекордсменов среди юношей сохраняют свои позиции при переходе в категорию взрослых спортсменов. Показано, что гарантированное нахождение 5 особенно одаренных возможно только среди 10 тысяч юных спортсменов (0,05%) [5].

В теории и методике спортивной тренировки остаются малоизученными проблемы дифференциации средств и методов подготовки в зависимости от проявления индивидуальных особенностей спортсмена на различных этапах их многолетней спортивной деятельности.

Цель исследования заключается в теоретико-методологическом обосновании комплексного подхода к дифференциальной диагностике морфофункциональных

и психофизических генетически-детерминированных признаков, характеризующих индивидуальные двигательные способности в многолетней спортивной деятельности.

Материал и методы. Наибольший успех при диагностике двигательных способностей достигается при использовании комплексных модельных характеристик, включающих в себя морфологические, функциональные, психические, технические и пр. показатели. Диагностика индивидуальных способностей человека на ранних этапах его биологического развития возможна при использовании генетических маркёров. Использование генетических маркеров – легко определяемых, устойчивых признаков организма, жестко связанных с его генотипом – позволяет судить о вероятности появления других, трудно определяемых характеристик организма.

На базе специализированных учебно-спортивных учреждений г.Витебска были проведены комплексные исследования. Изучались морфологические, функциональные и психологические показатели.

Результаты и их обсуждение. Из всего многообразия факторов индивидуального развития, влияющих на проявление индивидуальных двигательных способностей спортсменов в процессе их многолетней подготовки, были определены для анализа три наиболее значимых: морфологические (размеры и пропорции тела), функциональные (генетически обусловленные показатели), психологические (в основе которых лежат генетически-обусловленные характеристики).

С целью определения взаимосвязи исследуемых показателей с максимальным соревновательным усредненным результатом легкоатлетов на различных этапах их многолетней подготовки в каждой исследуемой группе был проведен корреляционный анализ (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционная взаимосвязь исследуемых показателей с максимальным соревновательным результатом легкоатлетов на различных этапах их многолетней подготовки (группа многоборцев).

Показатели		Величины корреляции с максимальным соревновательным результатом, $P \leq 0,05$		
		Этапы подготовки		
		Начальный	Предварительный	Специализированный
Морфологические	Длина тела стоя, см	0,759	0,659	0,598
	Масса тела, кг	0,612	0,523	0,422
	Коэффициент пропорциональности	0,734	0,631	0,574
	Соматотип	0,815	0,622	0,608
Функциональные	МПК, мл/мин/кг	0,599	0,706	0,632
	Динамика ЭКС	0,603	0,619	0,611
Психологические	Темперамент	0,502	0,585	0,699
	Сила нервной системы	0,512	0,604	0,701

Результаты проведенного анализа свидетельствуют о наличии достоверно высокой взаимосвязи исследуемых показателей с соревновательным результатом легкоатлетов. Вместе с тем, анализируемые показатели имеют различные уровни взаимосвязи на разных этапах многолетнего процесса подготовки. Так, на этапе начальной подготовки наибольшую связь с соревновательным результатом имеют морфологические показатели, далее функциональные и затем психологические. На этапе предварительной подготовки: функциональные, морфологические и пси-

хологические. На этапе специализированной подготовки: психологические, функциональные и морфологические. Аналогичные результаты получены по группам бегунов на короткие и длинные дистанции.

Заключение. 1. Применяемые в комплексе генетически обусловленные показатели, характеризующие наследственные факторы, влияющие на проявление индивидуальных двигательных способностей легкоатлетов, могут быть использованы для диагностики этих способностей на всех этапах многолетней спортивной деятельности.

2. Наличие различного уровня взаимосвязи исследуемых показателей с соревновательным результатом на разных этапах многолетней подготовки свидетельствует о различной иерархии факторов, влияющих на проявление индивидуальных двигательных способностей легкоатлетов в зависимости от этапа их многолетней спортивной деятельности.

Список литературы

1. Юшкевич, Т.П. Факторная структура спортивного таланта / П.Т. Юшкевич, Ю.Н. Халанский // НОК РБ, БГУФК, БОА, МСиТ РБ, Мир спорта.– 2010. – 4(41). – С.62-67.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
3. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебн.-метод. пособие / Л.А.Семенов – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
4. Сальников, В.А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности /В.А.Сальников// Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4.
5. [Соколик, И.Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности](#): автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / И.Ю.Соколик; Бел гос. пед ун-т им. М.Манка. – М.,1998. – 49 с.

ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

*В.В. Шеверновский
Витебск, УО «ВГАВМ»*

Отбор и многоплановая проблема: социально-экономическая, этическая, педагогическая. Метрологически она смыкается с одной из фундаментальных проблем в науке о человеке – проблемой способностей. Есть в этой проблеме и чисто практический вопрос: «На основе каких показателей и как провести отбор, чтобы его эффективность была максимальной?». Однако, прямого ответа на поставленный вопрос нет, и рассматриваются лишь теоретические и метрологические основы этой проблемы, а именно, что надо знать, чтобы провести отбор достаточно эффективным образом, и как это можно сделать. В связи с этим В.И.Баландин, Ю.М.Блудов, В.А.Плихтиенко (1986) выделяют четыре направления в этой проблеме: прогнозирование спортивных достижений; ориентация и отбор перспективных спортсменов: модельные характеристики сильнейших спортсменов; управление тренировочным процессом.

На начальном этапе обучения более существенны:

- физическая, психологическая, функциональная и морфологическая подго-