

показатель работоспособности. Вышеприведённая зависимость позволяет моделировать тренировочный процесс с заданным оптимальным уровнем состояния работоспособности офицера. На практике целесообразно предсказание оптимальной однократной тренировочной нагрузки в зависимости от исходного уровня состояния работоспособности (табл. 3).

Таблица 3

**Зависимость интегрального показателя работоспособности и суммарной величины энергозатрат на одну тренировку
(по Р.М. Кадырову, 1994)**

Показатели	Дни тренировки		
	первый	второй	третий
Энергозатраты (ккал)	100+(-)12	110+(-)9	132+(-)15
Интегральный показатель работоспособности (усл. ед.)	-0,35	-0,41	-0,25

В данном случае величина тренировочной нагрузки (в ккал) может быть рассчитана по формуле, предложенной Р.М. Кадыровым (1994):

$$Q = 120,00 + 0,11x - 1,23y$$

где:

Q – суммарная величина энергозатрат (ккал);

x – скорость реакции (м/с);

y – тремор (количество касаний).

Расчёты по данному уравнению позволяют прогнозировать оптимальный тренировочный режим в зависимости от исходного уровня состояния работоспособности офицеров.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Горелов, А.А. Модель индивидуальной физической тренировки военнослужащих : учеб. пособие / А.А. Горелов, Р.М. Кадыров ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 1994. – 57 с.
2. Кадыров, Р.М. Физическая тренировка и работоспособность офицера : учеб. пособие / Р.М. Кадыров ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 1994. – 112 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ, СВЯЗАННЫМ С ОВЛАДЕНИЕМ ТЕХНИКОЙ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

К.К. Михайлов

Самая большая проблема российского хоккея, по мнению специалистов, - это отсутствие эффективной системы управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением рациональной техникой катания, в которой были бы задействованы детско-юношеские хоккейные школы.

Переход юношей во взрослые хоккейные клубы сопровождается дальнейшим совершенствованием технического мастерства, в том числе и овладением рациональной техникой катания на коньках. Поэтому молодой хоккеист, попадая в новую среду, теряет драгоценное время на переучивание экономич-

ной технике катания, что ведёт к потере большинства возможностей для роста мастерства.

Для разрешения этого противоречия нами была разработана структурно-функциональная схема управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, определена морфологическая архитектура управленческих связей и отношений в сфере функционирования детско-юношеской спортивной школы по хоккею с шайбой, на этой основе предложена технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках, и в ходе педагогического эксперимента проверялась её эффективность.

Данная технология включала в себя: комплекс мероприятий по профессиональному совершенствованию тренеров при решении задач обучения юных хоккеистов рациональной технике катания на коньках, а также ряд вопросов, связанных с ростом мастерства юных хоккеистов.

Разработанная технология включает в себя четыре этапа: «целевой», «предписывающий», «реализационный», «оценочный».

На первом («целевом») этапе – определение целей подготовки для овладения техникой катания на коньках; оценка уровня способностей юных хоккеистов по овладению экономичным катанием; оценка уровня методической подготовленности тренеров для обучения детей технике катания; разработка программ по обучению юных хоккеистов технике катания и для тренеров – по повышению уровня их методической подготовленности.

На втором («предписывающем») этапе – планирование учебно-тренировочного процесса по овладению техникой катания с учётом физической подготовленности, функционального состояния юных хоккеистов и морфологических, физиологических особенностей их организма; выработка и принятие решения по организации учебно-тренировочного процесса, связанного с овладением техникой катания, с учётом индивидуальных возможностей юных хоккеистов; определение методики обучения юных хоккеистов рациональному катанию на коньках; проведение семинаров с тренерами по обучению детей технике катания.

На третьем («реализационном») этапе – проведение тренировочных занятий по овладению техникой рационального катания в соответствии с выработанной целью; корригирование «отстающих» навыков и умений экономичного катания у юных хоккеистов; варьирование методики обучения юных хоккеистов овладению экономичным катанием с учётом индивидуальных возможностей каждого; рациональное распределение времени в ходе тренировочного занятия для овладения техникой катания на коньках.

На четвёртом («оценочном») этапе – анализ и обобщение результатов по овладению техникой экономичного катания; сравнение полученных результатов с планируемыми; оценка влияния экономичного катания юных хоккеистов на рост их спортивного мастерства; выработка индивидуальных рекомендаций для самосовершенствования юных хоккеистов; внесение коррективов в учебно-тренировочный процесс, связанный с овладением техникой катания.

Проверка эффективности разработанной технологии управления учебно-тренировочным процессом и программы обучения технике катания юных хоккеистов осуществлялась в ходе педагогического эксперимента. Как свидетельствуют результаты педагогического эксперимента, уровень профессионально-

го мастерства тренерского состава вырос с 2,97 балла в начале эксперимента до 3,69 – в конце эксперимента.

Юные хоккеисты ЭГ достигли достоверно лучших показателей в технике катания на коньках, в быстроте перемещения на льду по сравнению со спортсменами КГ. В показателях функционального состояния и физической подготовленности достоверных отличий не обнаружено.

Объективным показателем эффективности разработанной технологии управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках явилось сравнение количества спортсменов, продолживших свою спортивную карьеру в командах мастеров. Более 80% юных хоккеистов ЭГ продолжили свою спортивную карьеру, в то время как в КГ таких было менее 25%.

Предложенная технология после апробации легла в основу методической подготовки тренерского состава. Методическая подготовка тренеров осуществлялась в виде семинарских занятий перед каждым этапом обучения юных хоккеистов технике катания на коньках.

Проведённое всестороннее описание функционального аспекта управления учебно-тренировочным процессом, связанным с овладением техникой катания, позволило перейти к анализу основных педагогических условий, влияющих на эффективность функционирования данной системы.

Для этого проводился опрос 62 специалистов в области хоккея с шайбой (тренеров и руководителей). Респондентам предлагалось проранжировать выделенные нами педагогические условия по степени значимости влияния на повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках. Результаты ранжирования свидетельствуют, что основополагающим педагогическим условием, необходимым для эффективного управления учебно-тренировочным процессом, является высокий уровень профессиональной подготовленности тренерского состава, эффективный отбор детей в детско-юношеские школы; моральное и материальное стимулирование профессиональной деятельности тренеров, юных хоккеистов при овладении ими рациональной техникой катания на коньках. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура педагогических условий, необходимых для эффективного управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках

Основные условия, необходимые для эффективного управления тренировочным процессом	Сумма рангов	Ранговое место
Высокий уровень профессиональной подготовленности тренеров	71	1
Эффективный отбор детей в хоккейные детско-юношеские школы	187	2
Моральное и материальное стимулирование профессиональной деятельности тренеров, хоккеистов при овладении техникой катания	127	3
Методическое обеспечение профессиональной деятельности тренеров по овладению экономичной техникой катания	243	4

Создание здорового морально-психологического климата в хоккейной школе	307	5
Наставничество опытных тренеров по отношению к молодым	369	6
Рациональное распределение времени на овладение экономичной техникой катания во время тренировочного занятия	421	7

ВЫВОДЫ

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках. Средний балл оценки профессиональной деятельности тренеров хоккейной школы вырос с 2,97 до 3,69. Показатели функционального состояния и физической подготовленности юных хоккеистов ЭГ и КГ имели тенденцию к улучшению, однако, в ЭГ эти изменения были достоверно выше.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В СИСТЕМЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

А.А Нестеров, Л.И Егорова

Данная проблема рассматривается нами с позиций взаимодействия общедидактических принципов, принципов психологической и социальной адаптации человека, построения процесса тренировки в системе спорта высших достижений.

Принцип индивидуализации можно считать сердцевиной системы воспитания элитных спортсменов, спортивной тренировки на любом этапе годичного цикла их подготовки к соревнованиям. Именно он позволяет создать оптимальные условия и средства спортивной тренировки, сформировать высокий уровень мотивации спортсмена к достижению максимального эффекта тренировочного процесса на основе личностного общения тренера и ученика. Их общение всегда индивидуально, всегда обусловлено чертами индивидуальности человека: индивидуальными, субъектными и личностными.

Принцип индивидуализации в системе спортивной тренировки реализуется на основе органичного сочетания двух направлений подготовки элитных спортсменов: общеподготовительного, определяющего совершенствование обязательного для любого спортсмена объема жизненно важных двигательных умений, навыков, соответствующего уровня развития физических качеств, и специализированного, ведущего к достижению спроектированных, оптимально возможных для спортсмена результатов соревновательной деятельности (Матвеев Л.П., 1991).

Принцип индивидуализации в спорте высших достижений определяет такое построение тренировочного процесса, педагогических воздействий в многолетней системе подготовки спортсменов и такое использование средств, методов и форм занятий, которые создают условия для наивысшего развития их способностей к соревновательной деятельности в условиях проведения престижных отечественных и международных состязаний.

Естественнонаучную основу индивидуализации педагогического процесса подготовки элитных спортсменов составляют показатели их нейродина-