

местности с целью совершенствования горнолыжной техники и развития общей выносливости: мальчики – 6–7 км, девочки – 4–5 км, ЧСС – 160±10 уд/мин. 4-е занятие: Совершенствование техники лыжных ходов: мальчики – 5–7 км, девочки – 4–6 км. Общеразвивающие и специальные упражнения – 30–40 мин. Спортивные игры-30 мин.

Конец ноября и декабрь. Задачи: развитие специальной выносливости; совершенствование техники лыжных ходов.

После периода вкатывания отводится неделя на тестирование и составление тренировочной программы.

1-е занятие. Совершенствование техники: мальчики – 4–5 км, девочки – 3–4 км. Передвижение со скоростью 80–85% от соревновательной: мальчики – 8–10 км, девочки – 6–8 км. Совершенствование горнолыжной техники – 30–40 мин. Спортивные игры – 20 мин. 2-е занятие. Совершенствование техники: мальчики – 4–6 км, девочки – 4–5 км. Передвижение со скоростью 85–90% от соревновательной: мальчики – 5–7 км, девочки – 4–6 км. Совершенствование горнолыжной техники – 40 мин. Спортивные игры – 20 мин. 3-е занятие. Совершенствование техники лыжных ходов: 4–6 км. Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые круговым методом, – 7–8 серий по 5–6 мин. Спортивные игры – 30 мин. 4-е занятие. Совершенствование техники лыжных ходов: 4–5 км. Передвижение со скоростью 80–85%: мальчики – 8–10 км, девочки – 6–8 км. Совершенствование горнолыжной техники – 30 мин. Спортивные игры – 20 мин.

Заключение. Как показали результаты проведенных исследований, предлагаемое распределение тренировочной нагрузки в подготовительном периоде для юных лыжников способствует значительному повышению функциональных возможностей и постепенному росту спортивных результатов.

Список литературы

1. Филин, В. Основы юношеского спорта/ В.Н.Филин, Н.А.Фомин. – М.: Ф и С, 1980. – 171 с.
2. Верхошанский, Ю. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1995. – 210 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЧИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

*Н.Т. Станский, В.В. Трущенко, И.М. Ольшанко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

При подготовке спортсменов к соревнованиям особое внимание уделяется психическому восстановлению и поддержанию на высоком уровне их психической работоспособности, стабильному формированию состояния психической готовности, поскольку этот этап характерен большими объемами и довольно высокой интенсивностью нагрузки [1, 2].

Цель исследования: определение особенностей использования специальной психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов-лыжников.

Материал и методы. В исследованиях приняли участие лыжники СДЮШОР «Олимпиец». Методы исследования: анализ научно-методической литературы, психолого-педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Наши исследования показали, что состояние психической готовности меняется у лыжников не только накануне, но и в ходе отдельного соревнования или серий стартов. Соревнования в лыжных гонках проводятся, как правило, на 2–3 дистанциях с отдыхом между ними в 1–2 дня, а между отдельными соревнованиями бывают перерывы в 5–7 дней. В данном случае речь идет о психической надёжности, и толерантности психической работоспособности, связывая понятие психического восстановления с понятием психической нагрузки. Главная задача тренера – усовершенствовать структуру специальной психологической подготовки лыжников - гонщиков к соревнованию с учётом психической нагрузки и приёмов восстановления в ходе соревнований и после них. Основная задача предсоревновательного периода состоит в формировании состояния психической готовности спортсмена к началу соревнований. Процесс психологической подготовки здесь складывается из трех этапов: предварительного, основного и непосредственного. Каждый из них имеет свои особенности, вытекающие из поставленных задач а также следствии методов их решения.

Предварительный этап подготовки к соревнованию начинается с момента получения первой информации о соревновании до принятия решения о подготовке к нему. Информация носит общий характер и содержит сведения о масштабе соревнования, сроке и месте проведения, некоторых особенностях рельефа, возможных участниках соревнований. На основе переработки информации и сопоставления сроков состязаний со временем своей производственной или учебной деятельности спортсмен принимает решение о подготовке к нему.

Основной этап подготовки начинается с момента принятия решения о подготовке к состязанию до прибытия на место его проведения.

Главными задачами на этапе основной подготовки является: формирование у спортсмена твёрдой уверенности в своих силах и совершенствование умений и навыков управления своими действиями и поведением, необходимыми в предстоящем соревновании.

К частным задачам относятся: определение и формулировка цели участия в соревновании; формирование мотивов участие в нем планирование тренировочных нагрузок, средств и методов подготовки, организации занятий, контрольных прикидок и соревнований, медицинского и научного контроля; пополнение и уточнение информации о соревновании, о собственной подготовленности; овладение приемами сохранения нервно- психической свежести накануне соревнований.

Непосредственный этап подготовки к соревнованию начинается со времени прибытия к месту их проведения до начала. Общая задача этого этапа заключается в приведении организма лыжника – гонщика к состоянию психической готовности к соревнованию в целом и к выступлению на первой дистанции.

Частные задачи этапа: осознание условий и особенностей предстоящего соревнования; оценка своих сил и возможностей на данном отрезке времени; чёткая и ясная постановка задач в предстоящем соревновании; ознакомление с трассой первого дня соревнований и моделирование условий гонки во время просмотра дистанции; использование приёмов и методов, способствующих сохранению нервно-психической свежести накануне и в ходе соревнований.

Основные задачи соревновательного периода следующие: поддержание достаточного уровня состояния психической готовности; адаптация к соревновательной обстановке конкретного соревнования; адаптация к результатам выступления; сохранение нервно-психической свежести; корректировка задач и мотивов выступления на отдельных дистанциях, на которых должен выступать гонщик,

период продолжается от 1 до 7 дней. В простейшем варианте (когда спортсмен участвует в двух гонках с 1–2 днями отдыха) соревновательный период состоит из трех этапов: нагрузочного, восстановительно-корректирующего и вновь нагрузочного.

Нагрузочные этапы – это время на старте и входе гонки. Их задача – сохранить основные признаки состояния психической готовности в экстремальных условиях соревнования. Перед стартом наиболее важно правильно организовать отрезок времени с начала разминки до старта. Примерно за час до него спортсмен начинает разминку с учётом личностных особенностей характера, уровня возбудимости. Её следует построить таким образом, чтобы с приходом в спортивный городок, за 7–10 минут до старта спортсмен прекратил активную разминку. За это время лыжник, успевает восстановиться после разминки и не остыть перед стартом. Эти 7–10 минут важны для сохранения состояния психической готовности спортсмена, поддержание уверенности в собственных силах, для корректировки смазки и регуляции чрезмерного возбуждения. Многое здесь зависит от поведения тренера – спокойствие и уверенность или, наоборот, волнение его нередко передается спортсмену.

В ходе гонки лыжник постоянно преодолевает препятствия различной степени трудности, обусловленные спецификой вида спорта и особенностями его личности. Находясь на лыжне в одиночестве спортсмен вынужден сам решать задачи, встающие перед ним в процесс гонки. Возможности тренера здесь ограничены и обычно сводятся к информации и питанию спортсмена на дистанции. По форме информация должна быть чёткой и лаконичной, по содержанию – учитывающей особенности темперамента и психики спортсмена.

Задача восстановительно-корректирующего этапа между отдельными дистанциями (продолжительностью 1–2 дня) – восстановление нервно-психической свежести организма спортсмена, утомленного недавней гонкой, корректировка и уточнение задач и мотивов предстоящей. По окончании дистанции главный отпечаток на психическое состояние спортсмена накладывает показанный им результат. В случае, если спортсмен его ожидал, в психике его особых изменений не происходит: удача или относительная неудача воспринимается как должное. Неожиданный большой успех или непредвиденное поражение оказывает на психическое состояние гонщика значительно большее воздействие. Иногда даже у сильных у сильных и уравновешенных спортсменов в этих условиях возникают возбуждение, нарушающие сон и мешающие нормальной подготовке к следующей дистанции. Роль тренера и самого спортсмена в этом случае заключается в том, чтобы снять лишнее возбуждение или подавленность и тем самым сохранить нервно-психическую свежесть. Сразу после гонки воздействовать на психику спортсмена не рекомендуется. Через несколько часов следует проанализировать гонку, выявить причины успеха или неудачи и комплексными мерами (массажем, внушением, самовнушением, аутогенная тренировка и др.) восстановить его уверенность и спокойствие. После восстановления нервно-психической свежести проводятся корректировка и уточнение задач и мотивов следующей гонки.

Заключение. Психологическая подготовка спортсменов на всех этапах годичного тренировочного цикла имеет важное значение при достижении планируемого результата в лыжных гонках. При этом особое внимание следует уделять психолого-педагогическим методам анализа и оценки результатов выступления лыжников на отдельных дистанциях и в целом соревнованиях; сохранению или

восстановлению у спортсмена уверенности в своих силах для реализации поставленных целей.

Список литературы

1. Преображенский, В. Все о лыжах и лыжне / В.С. Преображенский. – М.: Молодая гвардия, 1995. – 134с.
2. Манжосов. В. Тренировка лыжников-гонщиков / В.Н. Манжосов. – М.: Ф и С, 1986. – 213с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ В ГОДОВОМ МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

К.И. Стахнев

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В последние годы произошли значительные изменения в системе подготовки ватерполистов, что проявилось во внедрении в практику научно-обоснованных методов спортивной тренировки. Широкое применение в подготовке команд высокого класса находят тренажёры, специальные приспособления, технические средства, позволяющие повысить эффективность тренировочного процесса. Однако приток резервов из детских спортивных школ в сборные команды клубов относительно невелик [1, 2].

Цель – исследования тренировочного процесса юных ватерполистов на начальном этапе их подготовки.

Задачи:

Скорректировать программу физической подготовки юных ватерполистов и определить её эффективность для совершенствования тренировочного процесса.

Проанализировать динамику физической подготовки в годовом макроцикле тренировочного процесса в водном поло.

Материал и методы: Педагогический эксперимент проводился на спортсменах ДЮСШ по водному поло г. Витебска. Были укомплектованы две группы спортсменов 11–12 лет, 4 год обучения в количестве 26 человек. В экспериментальной 12, а в контрольной 14 спортсменов.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследований.

Педагогические наблюдения, беседы с тренерами и ведущими спортсменами по вопросам подготовки ватерполистов.

Педагогический эксперимент по исследованию эффективности предлагаемой нами корректировки программы тренировочного процесса.

Статистические методы обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. В беседе с тренерами определялись основные направления тренировочного процесса на различных этапах подготовки к соревнованиям различного ранга. На основании полученной информации и её анализа, мы внесли корректировки по изменению соотношения часов по физической подготовке в годовом макроцикле исследуемых спортсменов экспериментальной группы. Мы вели наблюдения за тренировочным процессом обеих групп. Обе группы тренировались согласно программе спортивной школы.