

бол, хоккей и др., которыми увлекается каждый пятый (21,3%) юноша и всего лишь 0,3% девушек.

Индивидуалисты, практикующие физические упражнения, как средство отдыха, больше склонны к бегу и гимнастическим упражнениям. Таким образом, отдыхают 9,2% юношей и 6,1 % девочек.

Методами психологической саморегуляции пользуются 2% студентов. Среди девушек сторонниц аутогенной тренировки не замечено. Зато женщины гораздо чаще мужчин применяют такой простой, но эффективный способ отдыха от забот и трудов житейских, как пешеходные прогулки на свежем воздухе. Оздоровительные прогулки совершает почти каждая вторая (47,5%) участница опроса, в то время как мужской контингент такой способ избавляться от усталости и стрессов практикует в два раза реже – лишь в 22,8 случаях из 100.

Настольные игры азартного типа, ориентированные на везение и удачу, такие как карты и домино, помогают от стрессов 5,3% мужчин и 0,3% девушек.

Настольные интеллектуальные игры, в первую очередь шахматы, шашки и нарды, в которых главное значение имеет не удачный расклад, а логические способности игроков, увлекают в свободное время 3,6% юношей и те же 0,3 % девушек.

Чтение книг успокаивает практически каждую четвертую (23,9%) студентку и почти каждого шестого (17,5%) студента.

Деструктивные способы избавления от стресса и усталости, ведущие к разрушению тела и духа, в первую очередь курение табака и употребление алкоголя, практикуют, соответственно 6,3% и 3,3% юношей и 2,2 и 0,6% девушек.

По данным этого же опроса, не употребляют алкоголь всего лишь 17,2% юношей и 22,9% девочек. Остальные же пьют, либо подчиняясь традиции, а также влиянию друзей и родственников (таких 2/3 опрошенных - 65,3%), либо удовлетворяя собственную потребность в алкоголе (к таковым следует отнести каждого пятого студента – 20,2% и почти каждую десятую девочку – 8,6%).

Основным итогом данного исследования можно считать то, что физкультура и спорт еще не стали для наших студентов главной составляющей их жизни. В арсенале средств противодействия стрессам и жизненным трудностям преобладают пассивные способы их компенсации.

## **ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА ПЕРСПЕКТИВНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

**Н.Т. Станский**  
*Витебск, ВГУ*

Существующая проблема отбора перспективных спортсменов – предмет исследования ученых и тренеров [1, 2]. Необходимость научно обосновать формы и методы отбора в последние годы диктуется тем, что в большинстве видов спорта уровень мировых достижений настолько велик, что повторить или превзойти их могут не просто способные или одаренные, а по-настоящему талантливые спортсмены [3]. На наш взгляд, наиболее перспективный принцип подхода к оценке способностей спортсменов, в частности в лыжных гонках, - изучение темпов роста их результатов.

Анализ тренировочного процесса гонщиков свидетельствуют о том, что планирование объема и интенсивности тренировочной нагрузки происходит зачастую без учета возможностей их реализации.

Если спортсмены тренируются группой, то они как бы психологически подчиняются сильнейшему. Порой тренеры предлагают самому спортсмену по самочувствию определить величину нагрузки. Такой подход не всегда положительно сказывается на росте работоспособности (рост работоспособности мы определяли по результатам в беге на 10 и 15 км на лыжах), так как для одного спортсмена запланированный объем и интенсивность будут соответствовать его возможностям, а для другого окажутся чрезмерными. Организм с трудом будет справляться с подобными нагрузками. При длительном применении такого рода нагрузок будет происходить недовосстановление – накапливание утомления и как следствие переутомление. Для третьих запланированная нагрузка, наоборот, окажется незначительной – спортсмен легко справится с ней. Следовательно, заниженная по сравнению с возможностями организма нагрузка не обеспечит роста результатов. Этим во многом объясняется большой отсев лыжников-гонщиков – лишь немногим удается достичь вершин мастерства. Вот почему очень важно было выявить оптимальный рост работоспособности в годичном тренировочном цикле. Динамика спортивных результатов может стать надежным критерием отбора наиболее перспективных спортсменов. Для решения этого вопроса нами был проведен эксперимент, который охватывал весь годичный цикл тренировки лыжников-гонщиков. В нем участвовали спортсмены двух однородных групп – контрольной и экспериментальной. Эксперимент проводился в два этапа: первый этап охватывал подготовительный период – длился с 5 мая по 20 ноября до выхода на снег, второй – с момента выхода на снег и до конца соревновательного периода (20 марта). Объем работы для обеих групп был равный. Тренировка в контрольной группе велась по общепринятой методике.

Спортсмены экспериментальной группы всю работу циклического характера (бег, имитации, передвижение на лыжах, лыжероллерах т.д.) выполняли, используя непрерывный метод тренировки. Основное внимание при этом было направлено на оптимальное развитие специальной выносливости. Нагрузка дозировалась строго индивидуально - по скорости, рассчитанной от соревновательной в каждом месячном цикле.

Перед началом каждого цикла проводилась контрольная тренировка бега на 10 км по среднепересеченной местности и специальный тест 5x1000 м, суть которого заключалась в следующем: спортсмен выполнял работу непрерывно на кругу 1000 м. Причем первые 500 м – в подъем 7-8° лыжники преодолевали имитацией попеременного двухшажного хода, вторую половину круга – бегом под уклон.

На втором этапе исследований во всех проводимых тестах регистрировали как общее время, так и время по километровым отрезкам (3x5 км). Одновременно фиксировалась частота сердечных сокращений. Регистрация частоты сердечных сокращений, контроль за скоростью на каждом километровом отрезке, а также общее время, показанное на той или иной дистанции, позволяли объективно оценивать степень интенсивности выполняемой работы.

Зная соревновательную скорость каждого гонщика, принятую за 100%, мы предлагали испытуемым пробежать максимально возможное количество километров в развивающем режиме – 95% соревновательной скорости. Допустим, что в июне спортсмен пробежал 10 км за 37 мин. Скорость, показанная на этой дистанции, принимается за 100% соревновательной скорости для данного месячного цикла. От данной скорости рассчитывалась тренировочная скорость – 80, 90, 95% и т.д. Если же скорость очередного километрового отрезка становилась ниже запланированной в контрольном тесте, спортсмен прекращал работу. Таким образом, фиксировалось количество километров, пройденных в заданном режиме, и

время, затраченное на выполнение упражнения. Такая методика планирования и контроля позволяла выявить возможности организма спортсмена на данное время и четко планировать объем работы, направленной на развитие специальной выносливости, в следующем месячном цикле. Во время первой контрольной тренировки в мае испытуемые пробегали с заданной скоростью в среднем 12-16 км.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что направленное влияние на рост специальной работоспособности лыжников-гонщиков оказывает выполнение примерно равной тренировочной нагрузки, направленной на развитие, специальной выносливости и соответствующей возможностям организма спортсменов на всех этапах подготовки. Так, среднегрупповой рост их работоспособности составил в экспериментальной группе за подготовительный период в кроссовом беге на 10 км – 7,2% в специальном тесте 5x1000 м – 20%, в основном периоде на 15-километровой дистанции – 5,2%. В контрольной группе соответственно 5,3%, 15,1% и 2,5%. Увеличение количества пробегаемых километров со скоростью 95% от соревновательной в беге на 10 км составило в среднем 50% (экспериментальная группа), в специальном тесте 5x1000 м – 70,4% и в лыжных гонках на 15 км-77,7%.

Уровень индивидуальных показателей, полученных нами при использовании описанных лыжников – гонщиков, может явиться надежным критерием отбора перспективных спортсменов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. – М.: ФиС, 1980. – 94с.
2. Манжосов, В.Н. Совершенствование методики тренировки лыжников-гонщиков: Учебное пособие / В.Н.Манжосов. – М.: ФиС, 1981. – 72с.
3. Селуянов, В.Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112с.

### ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

**Н.Т. Станский, С.М. Волкова, Ж.В. Волкова**

*Витебск, ВГУ*

Рост результатов в современном спорте при большой конкуренции ставит перед тренерами, научными работниками и организаторами физкультурного движения все новые и новые задачи, и в частности задачу совершенствования подготовки спортсменов [1].

Тренер, ведущий работу с начинающими спортсменами, тренер высшей квалификации и организатор спортивной работы – все они должны иметь одинаковое представление о системе подготовки спортсменов. Прогнозирование роста спортивных достижений и разработка модели лыжника ближайшего будущего необходимы, чтобы организация подготовки проходила направленно, без больших потерь талантливых, подающих надежды спортсменов. Всестороннее изучение достижений олимпийцев на протяжении последних лет позволяет определить тенденцию физического развития, роста технического и тактического мастерства, функциональной и психической подготовленности [2, 3].

Цель исследования – определение эффективности структурных компонентов системы подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков.