

ство спортсменов в третьем, более высоком классе. По фактору «Самоконтроль» было отмечено увеличение концентрации спортсменов в пятом, наивысшем, классе на 3 %, в четвертом классе – на 6 %. По фактору «Волевая активность» увеличилась концентрация показателей спортсменов во втором и пятом классах на 6 %, в четвертом – на 3 %. Это свидетельствует о повышении упорства спортсменов в преодолении трудностей и их возросшем желании добиться победы.

Экспериментальная программа получила положительную оценку спортсменов и их тренера, а также спортивного психолога. С помощью анкетирования выявлено, что среди проблем спортивной деятельности, которые атлеты обсудили бы со спортивным психологом, находится и обучение приемам релаксации (33 %) и повышение уверенности в себе (66 %). Важность саморегуляции подчеркнули все опрошенные спортсмены (оценили саморегуляцию как довольно важную 50 %), а для 16 % данный вопрос имеет особую, исключительную важность. Актуальной для спортсменов также является и проблема поддержания концентрации внимания (83 %).

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют сделать вывод об эффективности разработанной программы формирования психологической подготовленности студентов-спортсменов к соревновательной деятельности и о целесообразности ее использования в своей работе спортивными психологами. Практическая значимость результатов работы определяется выраженной прикладной значимостью психологической подготовленности студентов-спортсменов к соревновательной деятельности, так как она содействует повышению ее эффективности.

1. Багадирова, С.К. Материалы по курсу «Спортивная психология»: учеб. пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп, 2014. – 243 с.

2. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте: практическое руководство для тренеров, спортсменов и специалистов, работающих в области спорта / Б.Дж. Кретти. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.

3. Гордон, С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических игровых видов и спортивных единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 82–85.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В КОМАНДНОЙ ГОНКЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ

*Дворяков М.И.*, доцент,

*Кутас П.П.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

**Введение.** Под тактикой велосипедного спорта понимают деятельность гонщика, направленную на рациональное регулирование усилий на дистанции, на закономерные ответные реакции на действия противников и партнеров в целях достижения успеха в ходе гонки и всего соревнования в целом. Тактике прохождения дистанции посвящен целый ряд исследований [1, 2, 3, 4], в которых авторы рассматривали варианты прохождения этой дистанции, анализируя динамику скорости, показанную спортсменами на отдельных ее отрезках.

Алгоритм тактики, используемый в командной гонке преследования на треке как гонке с минимальной вариативностью тактических решений, строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации.

В гонке циклического характера, связанной с проявлением выносливости, наиболее целесообразным с точки зрения энергообеспечения работы является равномерное прохождение соревновательной дистанции. Многие тренеры, разрабатывая тактическую схему преодоления дистанции, ориентируют спортсменов на необходимость выдерживать рекордный график, предполагающий сохранение равномерной скорости на отдельных отрезках [5]. Тактическое мастерство спортсмена теснейшим образом связано с уровнем его технической, физической и других видов подготовленности. Уровень физической подготовленности спортсменов может оказаться решающим при выборе рациональной тактики соревновательной деятельности. Для спортсменов данной специализации си-

стема упражнений и методических приемов становления спортивной тактики включает следующие компоненты:

- создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);
- создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);
- выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;
- реализация оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.

С целью совершенствования тактической подготовки велосипедистов в командной гонке преследования нами решались следующие задачи:

- выявить варианты распределения усилий велосипедистов в командной гонке преследования;
- выявить взаимосвязь между спортивными результатами и используемыми вариантами прохождения дистанции велосипедистами в командной гонке преследования;
- определить наиболее эффективный вариант распределения усилий на дистанции велосипедистами в командной гонке преследования.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных литературы, педагогические наблюдения, математические методы статистической обработки.

Полученные результаты и их обсуждение. Нами были изучены тактические варианты 15 команд по распределению усилий в командной гонке преследования на 4 км по итогам выступлений на Кубке мира в 2014 г. По результатам времени прохождения контрольных участков соревновательной дистанции были рассчитаны:

- динамика скорости прохождения всей дистанции (мин, с);
- динамика времени прохождения соревновательной дистанции по отрезкам (мин, с);
- динамика скорости прохождения соревновательной дистанции по отрезкам (км/ч, мин, с);
- динамика относительного времени прохождения соревновательной дистанции (%);
- динамика относительного времени прохождения соревновательной дистанции по отрезкам (%);
- динамика относительной скорости прохождения соревновательной дистанции (%);
- динамика относительной скорости прохождения соревновательной дистанции по отрезкам (%);
- динамика отклонения времени прохождения соревновательной дистанции от среднего времени на отрезках (мин, с);
- динамика отклонения скорости прохождения соревновательной дистанции от средней скорости на отрезках (км/ч, мин, с).

**Для выявления вариантов распределения усилий велосипедистов в командной гонке преследования была произведена оценка** динамики относительного времени и скорости прохождения соревновательной дистанции по отрезкам.

Анализ графиков прохождения дистанций сильнейшими командами мира свидетельствует о том, что в практике встречаются четыре варианта распределения усилий:

- умеренный старт и относительно равномерное прохождение дистанции. Отклонение относительного времени от  $-0,2$  до  $+0,2$  % (20 % команд);
- медленное начало, постепенное достижение среднедистанционной скорости, ее длительное удержание и мощное финишное ускорение (13,33 % команд);
- резкий старт, быстрое начало дистанции, постепенно снижающаяся скорость к финишу. Отклонение скорости от среднедистанционной до 5,9 % (60 % команд);
- неравномерное прохождение дистанции, при котором изменения скорости на дистанции не подлежат общим закономерностям (6,67 % команд).

Менее эффективным по сравнению со вторым и третьим вариантом распределения усилий на дистанции можно считать первый. 20 % гонщиков использовали первый вариант – равномерное преодоление дистанции, во время которого спортсмен быстро «вработывается», и в его организме наступает примерное равновесие между кислородным запросом и потреблением кислорода, восста-

навливаются стабильность пульса и кровяного давления. Такой вариант распределения усилий использовали команды, обладающие высокими скоростными качествами, отличной выносливостью и умеющие очень тонко контролировать свою скорость.

Ко второму варианту относится преодоление дистанции с постепенно возрастающей скоростью. Относительно спокойное начало гонки позволяет спортсменам хорошо «вработаться», настроиться на определенный ритм педалирования, создать в организме спортсмена относительное равновесие в физиологических и биохимических процессах. Возрастание скорости происходит плавно, и поэтому не вызывает в организме резких физиологических сдвигов, что, в свою очередь, не переутомляет нервную систему. Этот вариант приняли на вооружение 13,33 % команд, обладающие отлично развитой выносливостью при некоторой замедленной вработываемости организма.

Более половины участников Кубка мира 2014 года в командной гонке преследования среди мужчин (60 %) использовали третий вариант преодоления дистанции, который характеризуется хорошим стартовым разгоном с последующим непрекращающимся постепенным увеличением скорости на первой половине дистанции и снижением ее к заключительному этапу гонки. Половина команд первой «десятки» (25,28 %), использующие этот вариант, стремятся, чтобы падение скорости во второй половине дистанции было постепенным. В противном случае, результат бывает невысоким.

Четвертый вариант, характеризующийся неравномерным прохождением дистанции, при котором изменения скорости на дистанции, не подлежат общим закономерностям, определился у 6,67 % гонщиков.

Для проверки информативности критериев эффективности тактического мастерства у высококвалифицированных велосипедистов был проведен корреляционный анализ. Анализировались взаимосвязи между результатами командной гонки преследования на Кубке мира с показателями времени и скорости на отрезках дистанции.

Анализ взаимосвязи между результатами командной гонки преследования на 4 км Кубке мира 2014 г. и показателями, характеризующими технико-тактическое мастерство, время и скорость прохождения официальных отрезков показал наиболее тесную взаимосвязь со вторым вариантом прохождения дистанции. Так, все отрезки (по времени и скорости) связаны с результатом на высоком достоверном уровне значимости ( $r=0,958$  и  $r=-0,955$ ). Из полученного числового материала корреляционной взаимосвязи между показателями тактического мастерства с результатами командной гонки преследования у мужчин на примере Кубка мира следует, что эти показатели могут служить надежными критериями для оценки тактического мастерства высококвалифицированных велосипедистов.

**Выводы.** Таким образом, выявив четыре варианта распределения усилий велосипедистов-трековиков в командной гонке преследования, проанализировав взаимосвязь между спортивными результатами и используемыми вариантами прохождения дистанции велосипедистами в командной гонке преследования на 4 км определен наиболее эффективный вариант преодоления дистанции с постепенно возрастающей скоростью.

1. Бахвалов, В.А. Тактическая подготовка велогонщика / В.А. Бахвалов, А.Н. Ромашин // Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 62–65.

2. Красников, А.И. Тактика в велосипедном спорте / А.И. Красников // Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 133–135.

3. Озолин, Н.Г. Совершенная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин // Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 24–28.

4. Синани, Н.Д. Управление тренировочным процессом на основе этапного тактического контроля / Н.Д. Синани // Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 24–28.

5. Учебно-методическое пособие для студентов специальности 050720 «Физическая культура» / Е.Л. Чеснова. – Новокузнецк: РИО КУЗГПА, 2010. – 222 с.

## ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

*Дмитриев А.В.*, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Изучение индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов представляет собой большой теоретический и практический интерес, так как позволяет проследить влияние