

тельной обработки деталей его техники применяется на этом этапе в норме лишь как вспомогательный методический прием, поскольку связано с отступлением от формируемой целостной структуры движений. Этот прием оправдывает себя лишь потому, что позволяет улучшить те детали техники движений, которые с трудом поддаются исправлению или уточнению в составе целостного действия, и при условии, что избирательное вычленение их органически связывается с целостным воспроизведением действия (происходит на фоне его). Вместе с тем формы практического выполнения действия в целом на этом этапе становятся разнообразнее. По мере закрепления основного механизма его техники наряду со стандартно-повторным упражнением вводятся определенные разновидности вариативного упражнения. При этом суть решаемой двигательной задачи и основы техники действия сохраняются, направленно изменяются лишь те или иные условия его выполнения и детали техники при точно заданных пределах варьирования.

Аналізу техники выполнения различных приемов уделяется очень много внимания в научной и методической литературе по борьбе.

По современным представлениям специалистов, в спортивной борьбе существуют два основных направления совершенствования тактико-технического мастерства:

- обучение всевозможным способам облегчений трудных условий приема;
- приобретение способностей выполнять прием на фоне различных помех.

Методика обучения будет целесообразна и эффективна в том случае, если тренер-педагог будет использовать методы в соответствии с этапом обучения, возрастом занимающихся, их уровнем подготовленности. Также очень важно использование разнообразных методических приемов. И, конечно, первым и самым важным для тренера должен быть принцип «не навреди», т. е. насколько возможно эффективное предупреждение травматизма на всех этапах обучения.

1. Когура, Е. И. Подготовка борца. Физкультура и спорт / Е. И. Когура. – Минск, 1984. – С. 54–59.
2. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / А. А. Петрунев [и др.]. – Красноярск: Изд-во КГУ, 1988. – 172 с.
3. Кондрацкий, И. А. Формирование основ ведения единоборства / И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных // Спортивная борьба: учеб. для техникумов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 66–80.
4. Карпинский, А. А. Классическая борьба: учеб. пособие / А. А. Карпинский. – Киев: Здоровье, 1975. – С. 3.
5. Преображенский, С. А. Вольная борьба / С. А. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 14.
6. Классическая борьба: пособие для тренеров / А. А. Комановский [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 175 с.
7. Ленц, А. А. Спортивная борьба: учеб. пособие / А. А. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 496 с.
8. Матвеев, А. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 131–155.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО МЕТОДА ПЛАНИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГОНКАХ НА СПРИНТЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ

Листопад И.В., канд. пед. наук, профессор,
Заслуженный тренер Республики Беларусь,
Лаврентьева Е.А.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Скорость передвижения по дистанции в соревнованиях, проводимых классическим или свободным стилями на равнинных участках и на пологих подъемах дистанции во многом зависит от мощности отталкивания, а на крутых подъемах – от рационального соотношения мощности и ча-

стоты движений. В коньковых ходах крутые подъемы и подъемы средней крутизны преодолеваются в основном прыжковыми отталкиваниями, что позволяет увеличить скорость передвижения [1; 2].

От уровня общей и специальной скоростно-силовой подготовленности во многом зависят спортивно-технические результаты в соревнованиях, проводимых на спринтерских дистанциях.

Скоростно-силовые способности входят в число важнейших качеств спортсмена, обуславливающих его способность демонстрировать высокие спортивные результаты [3; 4].

В данной работе рассматриваются вопросы, касающиеся индивидуального планирования скоростно-силовой подготовки лыжниц-гонщиц старших разрядов посредством тренировок, проводимых круговым методом.

Цель исследования – изучить влияние использования тренировок, проводимых круговым методом при индивидуальном планировании скоростно-силовой подготовки лыжниц-гонщиц на спортивные результаты и технику передвижения.

Задачи:

1. Изучить значение скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе лыжниц-гонщиц старших разрядов на основании анализа научно-методической литературы.

2. Исследовать эффективность использования кругового метода проведения тренировок при индивидуальном планировании скоростно-силовой подготовки на спортивно-технические результаты лыжниц-гонщиц старших разрядов.

3. Разработать комплексы упражнений, способствующих эффективному повышению уровня скоростно-силовой подготовленности лыжниц-гонщиц.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) анализ планирующей документации лыжниц-гонщиц старших разрядов;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) оценка функционального состояния;
- 5) математическая обработка полученных данных.

Организация исследований. Для определения уровня общей скоростно-силовой подготовленности использовались следующие наиболее информативные тесты [6; 7]:

– для определения уровня развития быстроты – бег на отрезке длиной 30 м с хода (с);

– для определения уровня скоростно-силовой подготовленности – прыжок вверх по В.А. Абалякову без замаха рук, (см), переход из виса на перекладине в вис согнувшись спереди, (кол-во раз за 15 с), выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с (кол-во раз), прыжок в длину с места (м, см), пятикратный прыжок в длину с места (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (кол-во раз);

– для определения уровня развития специальной скоростно-силовой подготовленности – передвижение на лыжероллерах одновременным одношажным коньковым ходом по равнине 100 м с максимальной интенсивностью, (с), передвижение одновременным бесшажным ходом 100 м с максимальной интенсивностью (с), передвижение попеременным коньковым с махом руками по равнине 100 м с максимальной интенсивностью (с);

– для определения уровня общей выносливости – бег по стадиону 800 м (мин, с);

– для определения уровня специальной выносливости – бег на лыжероллерах «СТАРТ» на лыжероллерной трассе длиной 1000 м, (мин, с).

По результатам тестирования было отобрано 20 лыжниц-гонщиц старших разрядов в возрасте 15–16 лет, из них КМС – 8 человек; I разряда – 12 человек, из числа которых и по принципу подбора равноценных пар сформированы контрольная и экспериментальная группы (по 10 человек в каждой группе).

Спортсменки контрольной и экспериментальной групп тренировались по общепринятой методике.

Единственным различием между тренировочными программами спортсменок контрольной и экспериментальной групп было то, что для спортсменок экспериментальной группы были разработаны индивидуальные комплексы упражнений для развития скоростно-силовой подготовленности с учетом уровня развития исследуемых качеств и тренировочные занятия у них проводились круговым методом. Для спортсменок обеих групп были запланированы одинаковые объемы тренировочных нагрузок и одинаковое количество тренировочного времени. В недельном микроцикле спортсменки

обеих групп выполняли по 6 тренировочных занятий длительностью 3 академических часа каждое. Лыжницы экспериментальной группы 3 раза в неделю по 1 часу круговым методом выполняли специально разработанные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Лыжницы контрольной группы выполняли силовые тренировки по общепринятой программе.

В начале эксперимента достоверных различий по показателям, характеризующим данные физические качества, у спортсменок контрольной и опытной групп, не выявлено ($p \geq 0,05$). Исходя из этого можно утверждать, что подготовленность испытуемых спортсменок-лыжниц обеих групп была примерно одинаковой, что соответствует всем требованиям, предъявляемым к организации педагогического эксперимента.

Через 8 месяцев были проведены повторные контрольные испытания по вышеуказанным тестам. У спортсменок контрольной и опытной групп показатели по всем тестам улучшились. Наибольшее увеличение наблюдалось у спортсменок экспериментальной группы. Между всеми показателями испытуемых контрольной и экспериментальной групп выявлены достоверные различия ($p \geq 0,05$).

Спортсменки экспериментальной группы достигли высокого уровня скоростно-силовой подготовленности за счет выполнения скоростно-силовых тренировок круговым методом, что и согласуется с мнением многих авторов о том, что для достижения высокого уровня скоростно-силовой подготовленности необходимо уметь проявлять большое усилие в кратчайшее время, то есть обладать хорошими скоростно-силовыми качествами.

При передвижении на лыжероллерах у испытуемых экспериментальной группы наблюдалось быстрое и мощное отталкивание руками и ногами, энергичный и быстрый наклон туловища при одновременном отталкивании руками, активный вынос маховой ноги вперед, быстрый перенос веса тела с толчковой ноги на маховую, высокая посадка.

Оценка функционального состояния лыжниц-гонщиц проводилась по результатам теста PWC_{170} , на основании которых рассчитывались показатели МПК. При статистической обработке материалов, полученных в начале лабораторного эксперимента, ни по одному из показателей физиологических исследований достоверных различий не обнаружено.

Из вышеизложенного можно заключить, что спортсменки контрольной группы в начале эксперимента по функциональным возможностям незначительно превосходили спортсменок экспериментальной группы, хотя достоверности различий не выявлено ($p \geq 0,05$).

Исследования, проведенные в конце педагогического эксперимента по той же программе, выявили увеличение всех показателей у спортсменок обеих групп. Однако ни по одному из показателей достоверности различий не выявлено ($p \geq 0,05$). Показатели PWC_{170} у спортсменок экспериментальной группы увеличились на 27,8 %, а у спортсменок контрольной группы на 23,4 %, МПК у спортсменок экспериментальной группы – на 9,6 %, а у спортсменок контрольной группы – на 5,6 %. Показатель лактата в пике нагрузки вырос у спортсменок экспериментальной группы на 15,7 %, а у спортсменок контрольной группы – на 13,3 %.

Проведенные исследования функциональной подготовленности показали, что показатели PWC_{170} лактата в пике нагрузки у лыжниц обеих групп, выполнявших равноценную по объему и интенсивности тренировочную нагрузку, незначительно различались, о чем свидетельствует отсутствие достоверности различий ($p \geq 0,05$).

Из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что значительный рост спортивно-технических результатов у лыжниц экспериментальной группы произошел вследствие более высокого уровня развития скоростно-силовой подготовленности.

В результате проведенного педагогического эксперимента можно сделать следующие **выводы**:

1. Улучшение спортивно-технических результатов лыжниц-гонщиц возможно не только вследствие увеличения функциональной подготовленности, увеличения объема тренировочных нагрузок, но и значительного повышения уровня развития скоростно-силовой подготовленности, так как повышение скоростно-силовой подготовленности будет способствовать увеличению скорости передвижения на лыжероллерах и лыжах.

2. Упражнения скоростно-силового характера рекомендуется применять на протяжении всего годичного цикла тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

1. Баталов, А. Г. Контроль спортивной нагрузки в лыжных гонках / А. Г. Баталов, А. В. Кубеев, В. Н. Манжосов // Труды ученых ГЦОЛИФК. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1993. – С. 217–225.

2. Борин, А. В. Методика тренировки лыжников-гонщиков высших разрядов в подготовительном периоде тренировки / А. В. Борин, Н. Н. Башев // Научные основы физ. воспитания студентов пед. ин-тов. – М., 1985. – С. 29–34.
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. / И. М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
4. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск: БГУФК, 2013. – 253 с.
5. Кобзева, Л. Ф. Лыжный спорт: учеб. пособие / Л. Ф. Кобзева. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 56 с.
6. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания: учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск: БГУФК, 2012. – 504 с.
7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 270 с.

СТИЛИ РУКОВОДСТВА СПОРТИВНОЙ КОМАНДОЙ

Лосич А.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В сфере спортивной деятельности межличностные отношения осложняются противоборством и соперничеством и наблюдаются как у спортсменов группы, так и у тренеров. Тренер должен быть личностью требовательной. Без этого трудно рассчитывать на успех в работе, однако строгость в системе «тренер – спортсмен» должна иметь пределы. Излишняя строгость чревата воспитанием у спортсмена таких нежелательных качеств, как бездушное и безропотное исполнение распоряжений тренера, механическое подчинение его воле, заискивание, стремление сделать все в угоду тренеру.

Исследованиями, проведенными среди спортсменов, установлено, что идеальный тренер должен обладать такими ярко выраженными качествами, как эмоциональная устойчивость, общительность, высокий уровень интеллекта, предприимчивость, стремление к новаторству, самостоятельность. В реальности оценка тренеров показывает, что в структуре их личности имеются существенные отклонения от идеала и могут явно преобладать те или иные качества, накладывающие отпечаток на тренерскую деятельность. Наиболее полно личность тренера, как и любого руководителя, определяется стилем его руководства, в связи с чем в настоящее время выделены, в том числе и в деятельности тренера, относительно контрастные стили руководства [1].

В процессе многолетней работы у каждого тренера складывается характерный для него стиль управления командой или отдельными спортсменами. Под воздействием таких факторов, как смена коллектива, повышение мастерства спортсменов, развитие личности и т. д., стиль может меняться либо оставаться постоянным [2].

Под стилем руководства понимаются индивидуально-типические особенности целостной, относительно устойчивой системы способов, методов, приемов воздействия руководителя на коллектив с целью эффективного выполнения управленческих функций.

Типы руководителей и соответствующие им стили руководства были впервые исследованы немецким психологом Куртом Левиным (1938), который разработал классификацию и названия основных стилей: авторитарный, демократический и либеральный. Предложенная им классификация оказалась удивительно долговечной и с небольшими изменениями действует и в наши дни. В некоторых современных публикациях авторитарный стиль заменен директивным, демократический – коллегиальным, а либеральный – попустительский или свободный, но суть, содержания терминов осталась прежней [1].

Авторитарный стиль руководства командой характеризуется прежде всего тем, что тренер принимает решение единолично, без учета мнения спортсменов. Он не терпит возражений, категоричен в суждениях, требует от подчиненных пунктуального выполнения указаний. Все руководящие воздействия тренера-автократа облекаются в форму приказа, ультимативных требований, распоряжений. Какие-либо отклонения, неточности при их выполнении, проявление инициативы и самостоя-