

1. Кузнецов, В. В. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов / В. В. Кузнецов, А. А. Новиков // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 1. – С. 59–62.
2. Мотылянская, Р. Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / Р. Е. Мотылянская // Теория и практика физ. культуры. – 1979. – № 7. – С. 21–23.
3. Новиков, А. А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации / А. А. Новиков // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 10. – С. 38.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. изд. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Пенигин, А. С. Фристайл (специализация лыжная акробатика): программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / А. С. Пенигин, Н. И. Козеко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИФКиС Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – 129 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
7. Проблемы моделирования соревновательной деятельности: сб. науч. ст. / под. ред. Б. Н. Шустина. – М.: ВНИИФК, 1985. – 135 с.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ

Петухова Н.А.,

Гинько Н.П.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В конном спорте необходимо осуществлять подготовку спортивной пары исходя из строгого учета индивидуальных способностей спортсмена и его лошади. Общая культура и кругозор спортсмена и тренера, знание специальных вопросов организации и методики тренировки, техники и тактики видов конного спорта играют важнейшую роль в достижении высокого спортивного мастерства [1].

Успешность выступлений ведущих спортсменов-конкурристов во многом связана с использованием новейших достижений в области психологии и физиологии спорта. Использование приемов ментального тренинга в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов в значительной мере повышает ее эффективность [2]. К сожалению, в конном спорте использование идеомоторных установок еще не приобрело должного масштаба, однако необходимость их применения для развития тактического мышления спортсменов уже признана рядом специалистов по конному спорту [3].

Целью исследования является дальнейшее совершенствование тактической подготовки в преодолении препятствий (конкуре). Для ее решения в работе были поставлены следующие задачи: изучить структурные компоненты тактической подготовки спортсмена-конника в преодолении препятствий; определить влияние ментального тренинга на конечный результат в соревновании.

В работе использовались следующие **методы исследования**: педагогические наблюдения; анализ документов планирования; моделей подготовки; сравнительный анализ результатов соревнований.

Объектом наблюдения были высококвалифицированные спортсмены-конники, проходящие подготовку на ведущих базах Минского района.

Предметами наблюдения являлись: разработка и реализация стратегических планов подготовки; средства и методы психологической подготовки спортсменов; результативность соревновательной деятельности.

Для экспериментального исследования были отобраны 8 квалифицированных спортсменов-конников, входящих в основной и переменные составы национальной команды по преодолению препятствий. Из них были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, по четыре спортсмена в каждой. Исследование проходило с января 2014 года по сентябрь 2015 года. На протяжении двух сезонов спортсмены экспериментальной группы с закрепленными за ними лошадьми, представляющие Минский областной центр олимпийского резерва по конному спорту, готовились по

методике, разработанной нами совместно с отечественными тренерами, опираясь на консультации с зарубежными специалистами.

Контрольная группа, в состав которой вошли спортсмены Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства, готовилась в соответствии с индивидуальными моделями (таблица).

Особенностью экспериментальной методики являлась разработка и применение идеомоторных программ для совершенствования техники и тактики прохождения наиболее трудных участков маршрутов соревнований (зарубежные специалисты называют данный метод психологической подготовки «ментальным тренингом»).

Метод ментального тренинга был впервые представлен в Беларуси в 2013 году на международном семинаре для тренеров по конному спорту. В соответствии с ним тактический план выступления разрабатывается тренером непосредственно перед стартом спортсмена. Реализуется план поэтапно. Первый этап – это пеший осмотр маршрута конкура. Второй этап – это обсуждение маршрута, выявление наиболее трудных препятствий и связок. Третий этап – проговаривание технико-тактических действий для успешного преодоления проблемных участков маршрута индивидуально с каждым всадником. Второй и третий этап тренер проводит в форме интервью и повторяет несколько раз перед стартом спортсмена. Эффективность экспериментальной методики оценивалась по результативности выступлений исследуемых спортсменов в сезонах 2014 и 2015 годов. Выборка проводилась по техническим протоколам основных республиканских соревнований и международных стартов сезона. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Динамика результатов выступлений спортсменов экспериментальной и контрольной групп в сезонах 2014–2015 гг.

Испытуемые спортсмены-конники	Сезон 2014 года			Сезон 2015 года		
	кол-во стартов	% маршрутов 0 ш.о.	% призовых мест	кол-во стартов	% маршрутов 0 ш.о.	% призовых мест
Экспериментальная группа N, 4	115	37,9	49,0	123	68,3	75,5
Контрольная группа N, 4	110	35,7	41,2	125	45,9	39,2

При анализе результатов, показанных спортсменами обеих групп в соревновательном сезоне 2014 года, не было выявлено существенных отличий между общим количеством стартов каждого из спортсменов и количеством занятых ими призовых мест. Средний процент маршрутов, пройденных без штрафных очков, составил 37,9 % в экспериментальной группе и 35,7 % в контрольной. Средний процент занятых призовых мест в экспериментальной группе составил 49,0 %, и в контрольной, соответственно, 41,2 %. Отсюда видно, что уровень спортивного мастерства исследуемых спортсменов в начале эксперимента был приблизительно одинаковый.

В сезоне 2015 года у спортсменов экспериментальной группы наблюдается значительное повышение процента чисто пройденных маршрутов, которое составляет 68,3. В контрольной группе этот показатель незначительно изменился и составил 45,9 %. Результативность спортсменов экспериментальной группы повысилась по сравнению с 2014 годом в среднем на 26,5 % и составила 75,5 %.

Результаты исследуемых спортсменов контрольной группы имеют существенные отличия: у одного из спортсменов группы результативность повысилась по отношению к предыдущему году, а у остальных трех, напротив, понизилась. Средний показатель результативности по группе понизился на 2 % по отношению к 2014 году. Это объясняется тем, что в программу всех соревнований по конкуру включаются классические маршруты с одной или несколькими перепрыжками. Именно в перепрыжке проявляется тактическое мастерство спортсмена, его способность побеждать.

Результаты проведенного эксперимента позволяют сделать следующие **выводы**:

– в конкуре тактические задачи решаются посредством техники как при движении по маршруту, так и на прыжке. В связи с этим прослеживается зависимость технической подготовленности пары «всадник-лошадь» от тактической подготовленности всадника, а она, в свою очередь, базируется на физической, психической и интеллектуальной подготовке спортсмена;

– завершающим звеном в реализации спортивно-тактического мастерства являются соревновательные действия всадника. В основе соревновательных действий лежат технические навыки отдельных упражнений и блоков из них, а также тактических умений, приобретенных в процессе тренировок и соревнований;

– использование идеомоторных установок перед стартом позволяет конкуристу развить способность предвидеть реакции лошади и складывающиеся ситуации на маршруте, что впоследствии позволяет добиться высоких стабильных результатов в соревновании.

1. Горохова, А. В. Совершенствование методики тренировки высококвалифицированных конкуристов / А. В. Горохова // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Науч. обоснование физ. воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 45–47.

2. Нероденко, В. В. Психология конного спорта / В. В. Нероденко. – Киев: Здоровье, 2009. – 88 с.

3. Горохова, А. В. Идеомоторная тренировка в конном спорте / А. В. Горохова, О. Ю. Игуменцева // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г.: в 4 ч. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – Ч. 3: Секция «Молодежь – науке. Исследования молодых ученых в отрасли физической культуры, спорта и туризма». – С. 37–39.

РЕАЛИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА В ПОСТУПАТЕЛЬНЫХ И ВРАЩАТЕЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЯХ

Позубанов Э.П., канд. пед. наук, доцент,

Миневич М.А.,

Хмельницкая Л.Ш.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Макась М.М.,

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь,

Республика Беларусь

Организационный аспект соревновательной деятельности в легкоатлетических метаниях представляет спортсмену достаточно ограниченные возможности реализации своего психофизического потенциала. Первичная стадия соперничества дает право каждому представителю любого вида спортивных метаний на три очередные попытки, а в случае его попадания в число восьми сильнейших – в финальном круге соревнования регламентом оговорены еще три возможности улучшения спортивного результата. Таким образом, в зависимости от степени подготовленности к ведению соревновательной борьбы в каждом конкретном случае, метатель должен рассматривать два варианта построения своих тактических действий. Первый из них, базирующийся на некоторой вероятности попадания спортсмена в финальную часть соревнования, предусматривает значительную концентрацию его усилий уже в предварительной стадии группового соперничества с последующим, в случае успешного решения первичной задачи, анализом сложившейся тактической ситуации. Второй характерен для метателей, вполне уверенных в своем участии в финальной части соревнования и изначально нацеленных на использование всего спектра возможностей, предоставляемых в таком случае правилами соревнований.

Анализ научно-методической литературы и передового спортивного опыта свидетельствует, что в этом случае к успеху в ациклических дисциплинах, а к ним мы относим и спортивные метания, может привести применение следующих тактических схем:

1. «Возрастающая» – планомерное повышение мощности соревновательного упражнения в течение шести попыток.

2. «Выборочная» – максимальное проявление психофизического потенциала в предварительно выбранной попытке.

3. «Первичная» – психологическая настройка метателя на достижение лучшего результата в первой попытке.

4. «Финальная» – психологическая настройка метателя на достижение лучшего результата в шестой попытке.