

впереди идущим сохраняется относительно постоянный интервал 5–8 м. Приобретенная таким образом разность скоростей помогает обгону гонщика, находящегося на первой позиции, за счет резкого опускания вниз-влево на выходе из виража.

Уровень силовых возможностей спринтера в соревновательном периоде падает. Это приводит к замедлению роста спортивно-технических результатов и ограничивает возможность спортсмена показать высокий результат.

Чтобы повысить достигнутый уровень физических качеств в соревновательном периоде, как в соревновательные, так и в промежуточные мезоциклы необходимо, наряду с основными (соревновательными) упражнениями, включать специальные и специально-подготовительные. В недельном микроцикле нужно проводить одно-два занятия. При двух занятиях в неделю одно из них (45–60 мин), как правило, выделяется в самостоятельное и назначается в свободные от специальных тренировок дни. Второе организуется в дни занятий на треке или шоссе и либо проводится как самостоятельное занятие (30–45 мин) в свободную половину дня, либо включается в занятие по специализации. В этом случае время, отводимое на выполнение специально-подготовительных упражнений скоростно-силового характера, не должно превышать 15–25 мин.

Применение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в соревновательном периоде сказывается положительно на функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата и дыхательной системы спортсмена [2].

1. Нижегородцев, А. Д. Исследования специальной выносливости при различных сочетаниях объемно-интенсивной нагрузки / А. Д. Нижегородцев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

2. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 192 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ К ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГРУППОВОЙ ГОНКЕ**

*Кавецкий А.И., Булатов П.П., доцент, Шнырко А.В.*

На современном этапе развития спорта дальнейший рост спортивных достижений характеризуется рядом особенностей, которые оказывают существенное влияние на организацию подготовки, ставят новые, порой очень сложные задачи, требующие поиска более рациональных форм и способов построения тренировки.

Исследование методики подготовки к индивидуальной групповой гонке, в связи с ростом достижений в велосипедном спорте и обострением конкуренции на соревнованиях различного уровня, имеет большую теоретическую и практическую значимость.

Многие специалисты считают, что подготовку спортсменов к индивидуальной групповой гонке целесообразно проводить в зависимости от их индивидуальных особенностей, календаря соревнований, общего и соревновательного объема специальной подготовки [1].

Особую актуальность представляет разработка различных вариантов построения предсоревновательной подготовки велосипедистов шоссезников в целях

направленного воздействия на функциональное состояние организма спортсменов и формирование на этой основе высокой специальной работоспособности к главным соревнованиям.

Более целесообразным является проведение исследований, направленных на выявление рациональных вариантов построения предсоревновательного микроцикла, на основе учета динамики состояния специальной работоспособности велосипедистов-шоссейников.

Актуальность представленной работы заключается в научно-методическом обосновании методики подготовки велосипедистов к индивидуальной групповой гонке на шоссе и создании определенных предпосылок для роста спортивного мастерства в перспективе.

Объектом исследования являлись велосипедисты 18–21 лет, учащиеся УО «Республиканский центр олимпийской подготовки по велосипедному спорту».

Предметом исследования явились показатели работоспособности, физического развития и спортивной результативности спортсменов в велосипедном спорте.

С целью дальнейшего совершенствования методики построения тренировочного процесса подготовки к индивидуальной групповой гонке квалифицированных велосипедистов-шоссейников, в работе поставлены следующие задачи:

1. Изучить характеристику системы управления подготовкой спортсмена.
2. Выявить основные критерии готовности спортсменов к соревнованиям.
3. Рассмотреть общие вопросы спортивной психологии.
4. Разработать методические рекомендации по построению тренировки велосипедистов в предсоревновательных микроциклах.
5. Оценить эффективность использованной методики подготовки к индивидуальной групповой гонке на шоссе.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- анализ дневников спортсменов и журналов тренеров, протоколов соревнований;
- анализ личного опыта спортивной подготовки;
- педагогический эксперимент;
- статистическая обработка полученных данных.

В основу педагогического эксперимента была положена апробация предложенной нами программы подготовки велосипедистов к индивидуальной групповой гонке на шоссе, выработанная в ходе анализа литературных источников, документальных материалов тренировочного процесса и педагогического наблюдения. С этой целью, с разрешения администрации Республиканского центра олимпийской подготовки по велосипедному спорту, был проведен в течение года педагогический эксперимент, для чего были организованы 2 группы: контрольная и экспериментальная. Средний возраст участников составил 18–21 год (по республиканской квалификации велосипедного спорта этот возраст соответствует мужчинам и дает право принимать участие в различных международных

соревнованиях). В исследовании принимали участие члены молодежной и национальной сборных Республики Беларусь. В каждую группу входило 6 занимающихся [2].

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике на основании общепринятой учебной программы для специализированных спортивных учреждений по велосипедному спорту.

Экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике, основой которой было использование большего количества индивидуальной и командной езды с элементами взрывной работы, занятий с поочередным лидированием, а также тренировок соревновательного характера.

Эффективность экспериментальной программы оценивалась по результатам республиканских соревнований.

Вся исследовательская работа по разработке методики подготовки велосипедистов к индивидуальной групповой гонке на шоссе проводилась на базе Республиканского центра олимпийской подготовки по велосипедному спорту (отделенное шоссе).

Сбор экспериментальных данных осуществлялся в 3 этапа.

На *первом этапе* исследования были изучены результаты республиканских соревнований по велосипедному спорту на шоссе на приз Большакова, проведенных 28 апреля 2013 года в городе Минске. Для исследования были выбраны 12 спортсменов, выступавших в индивидуальной групповой гонке на шоссе на дистанции 160 километров.

На *втором этапе* исследования в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена предложенная нами методика подготовки велосипедистов, с последующим участием в групповой гонке финала Кубка Республики Беларусь по велоспорту 28 августа 2013 года на дистанции 140 км.

На *третьем этапе* исследования, в период сентябрь – октябрь 2013 года, были изучены и обсуждены результаты исследования, сделаны выводы исследования, разработаны практические рекомендации.

Соревнования являются смотрами работы тренера, итогов подготовки спортсменов. Поэтому, подводя спортсмена к главным соревнованиям, весь цикл предсоревновательной подготовки является наиболее важным этапом спортивной деятельности. Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы [3].

Полученные данные свидетельствуют о том, что, несмотря на принятую в велосипедном спорте практику использования единых для группы планов подготовки, целесообразно индивидуализировать подготовку, поскольку реакции спортсменов на используемые тренировочные нагрузки носят выраженный индивидуальный характер. Это влечет за собой большую ответственность тренера за составление индивидуального плана тренировки спортсмена на основе медицинского, педагогического и психомоторных наблюдений, а также исходя из резервных возможностей организма спортсмена.

2. Следует отметить и целесообразность индивидуального корректирования тренировочных нагрузок в зависимости от текущего состояния спортсмена, так

как возможен отрицательный эффект тренировочной нагрузки на состояние тренированности велосипедиста.

3. Нельзя также отрицать повышенную важность психологической подготовки в последние дни перед стартом. Психологическое состояние спортсмена может иметь различные последствия: как повышение спортивного результата, так и отрицательное влияние на него. Вследствие этого рекомендуется в дни, предшествующие соревнованиям, использовать широкий спектр психологических средств для подготовки спортсмена к главным стартам.

4. При коррекции индивидуального плана в последние дни перед стартом рекомендуется усиленная нагрузка для спортсмена, вследствие чего психологическая уверенность в выполнении намеченных задач достигает максимального уровня, что и позволяет тренеру поставить перед спортсменом более высокие задачи, но уже в момент соревнований.

5. Результаты педагогического эксперимента стали доказательством эффективности разработанной и внедренной нами методики тренировки.

1. Капитонов, В. А. Тренировка велосипедистов-шоссейников / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 170 с.

2. Полищук, Д. А. Пути совершенствования соревновательной подготовки велосипедистов высокой квалификации / Д. А. Полищук // *Велосипедный спорт: ежегодник*. – М., 1976. – С. 9–12.

3. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 131–142.

## МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

*Костокевич Э.А.*

Конный спорт – один из самых психически напряженных видов, так как мышечная деятельность всадника и лошади зависит от их взаимопонимания и сопряжена с риском. Привыкание к риску не обеспечивает надежной психической устойчивости всадника в условиях соревнований, когда ситуация может многократно меняться. Надежность психической устойчивости всадника зависит от возможностей и подготовленности лошади, от сложности соревновательных требований, от состава участников и их подготовленности, от социальной значимости этих соревнований. Но решающую роль в ее обеспечении играет его психологическая подготовленность.

Анализ выступлений ведущих спортсменов-конников Беларуси показал, что одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Современный уровень спортивных достижений в конном спорте требует от участников высокого развития психических процессов и свойств личности, благоприятных психических состояний.

Многие спортсмены сами готовят лошадей. Главная проблема заключается в том, что рядом с ними нет высококвалифицированного специалиста, который