

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

мог бы консультировать всадника и оказывать практическую помощь в таких вопросах как:

- психодиагностика;
- коррекция психических состояний;
- оптимизация тренировочного процесса;
- более быстрое восстановление физических и психических ресурсов после напряженной работы, оптимизация отдыха [2].

В результате проведенных педагогических наблюдений мы выявили, что те спортсмены, которые используют в тренировочном процессе различные методы саморегуляции психических состояний, способны более тонко чувствовать лошадь, ее психическое и физическое состояние, вовремя мобилизовать ее для выполнения ответственной работы и концентрировать свои духовные и физические силы во время соревнований.

В ходе опроса тренеров было отмечено следующее:

- предстартовая лихорадка сильно влияет на результат выступления;
- на крупных соревнованиях даже опытные спортсмены могут потерять самообладание, допустив незначительную ошибку, что может привести к срыву выступления;
- при выступлении на новом месте молодые лошади сильно нервничают и, если всадник находится в психическом дисбалансе и не владеет методами коррекции психических состояний, это негативно сказывается на общем результате выступления.

На данном этапе развития конного спорта психологической подготовке уделяется недостаточно внимания. Это связано со следующими факторами:

- в программе многолетней подготовки не отведены часы для психологической подготовки, предполагается, что она должна осуществляться параллельно с другими видами подготовки;
- в основной массе тренерский состав обладает недостаточными знаниями в области психологии;
- тренеры не считают нужным заниматься психологической подготовкой, предпочитая уделять внимание технической и физической подготовкам;
- между тренером и психологом нет отношений сотрудничества, за помощью психолога обращаются только в экстренных случаях.

В процессе анкетирования мы выявили уровень психической подготовленности спортсменов-конников различной квалификации.

Для определения уровня психологической подготовленности мы использовали методику Гордона – Ямпольского. В соответствии с данной методикой изучались следующие показатели: устойчивость к стрессорам, способность к самоконтролю и саморегуляции, волевая активность.

Предмет исследования: общая психическая подготовленность спортсменов-конников. Объект исследования: 9 спортсменов-конников с квалификацией I разряда и кандидата в мастера спорта и 9 спортсменов-конников II разряда. Исследование проводилось на базе Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства в период основных соревнований.

В процессе исследования мы получили данные в баллах, а затем выявили процентное соотношение полученной суммы баллов к максимальному результату (таблица).

Таблица – Показатели психической подготовленности спортсменов-конников (% от max)

Квалификация спортсменов	Устойчивость к стрессорам	Способность к самоконтролю и саморегуляции	Волевая активность
II разряд, I разряд	52	56,3	62,5
КМС, МС	65,3	81,9	80,6

Анализ результатов исследования показал, что более квалифицированные спортсмены показали лучший результат по всем показателям. Разница между спортсменами МС, КМС со спортсменами I и II разряда оказалась следующей:

- устойчивость к стрессорам – 13,3 %;
- способность к самоконтролю и саморегуляции – 25,6 %;
- волевая активность – 18,1 %.

Следует отметить, что всем участвующим в испытаниях спортсменам не удалось приблизиться к максимальной сумме баллов, что говорит о недостаточном уровне развития данных психических качеств.

Различие в уровне психической подготовленности у спортсменов разной квалификации в какой-то степени объясняется большим либо меньшим соревновательным опытом. Однако необходимо отметить, что существуют некоторые проблемы в психологической подготовке всех спортсменов, так как на каждом этапе, независимо от квалификации, должен быть сформирован определенный уровень психической подготовленности, необходимый для мобилизации всех функциональных систем спортсмена к участию в соревновательных программах соответствующего уровня [3].

Таким образом, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных:

- на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы;
- на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом;
- на решение частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной конечной соревновательной цели.

Спортсмену-коннику важно воспитывать в себе способность к восстановительной саморегуляции после окончания соревнования, особенно если спортсмену на коротком отрезке времени, иногда в один и тот же день, приходится выступать в соревновании несколько раз на разных лошадях и, следовательно, быть в состоянии психической готовности к каждому новому старту.

Анализ результатов исследований по методике Гордона – Ямпольского и педагогические наблюдения позволили нам выявить исключительно значимую роль психологической подготовки спортсмена-конника в процессе становления индивидуального технико-тактического мастерства и успешной соревновательной деятельности. Несомненно, тренер, работающий с квалифицированными спортсменами, должен знать теоретико-методологические основы психологической подготовки в спорте, чтобы обоснованно применять средства и методы тренировки. Наиболее важными в психологической подготовке спортсмена являются следующие направления: формирование у спортсмена мотивационной потребности в успехе, ликвидация психологических барьеров, регуляция психических состояний и обучение приемам саморегуляции, формирование толерантности к стрессу и твердой уверенности в своих силах, повышение уровня развития психических качеств. В создании, сохранении и восстановлении состояния психической готовности решающую роль играет то, что оно является неотъемлемым, органически связанным со всеми другими компонентами целостного состояния готовности спортсмена к соревнованию.

В программу подготовки обязательно следует включать развитие у всадника процессов восприятия, памяти, внимания, мышления, воли, т. е. умения решать основные задачи спортивного совершенствования. При этом нужно, чтобы улучшилась быстрота реакций, развилось более тонкое восприятие сигналов-чувства рта лошади, темпа, ритма и скорости движения, дистанции до барьера и пр. В этой программе должны учитываться правильность дыхания всадника, его память и мышление (для мгновенного прогнозирования соревновательной обстановки), умение преодолевать экстремальные ситуации, регулировать и воспитывать положительные эмоции.

Уровень мастерства всадников зависит от таких качеств, как тонкая дифференцировка мышечных усилий, высокая скорость и адекватность реакций на действия лошади и внешних факторов, чувство темпа и ритма, а в выездке – еще и различные компоненты музыкально-ритмического чувства всадников. Особенностью конного спорта в этом плане является то, что все вышеназванные качества обуславливаются различными, даже полярными свойствами нервной системы (силой, слабостью, подвижностью нервных процессов). В конном спорте подвижность и уравновешенность нервной системы позволяет спортсмену своевременно и адекватно реагировать на неожиданные действия со стороны лошади. Особенно большое значение свойства нервной системы приобретают во время выступления на соревнованиях и при работе с молодыми лошадьми.

Основным содержанием специальной психологической подготовки спортсмена являются: воспитание способности преодолевать специфические психические трудности, возникающие в процессе подготовки и участия в состязаниях, формирование соответствующих актуальных мотивов и установок, регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного состязания или трудного тренировочного занятия, а также оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки.

Эта весьма важная сторона подготовки спортсмена осуществляется в значительной мере в процессе тренировки путем системного преодоления постепенно возрастающих трудностей, связанных с выполнением специально-подготовительных и модельно-соревновательных упражнений [3].

1. Вуд, П. Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью / П. Вуд; пер. с англ. М. И. Степкина. – М.: Аквариум-Принт, 2004. – 272 с.

2. Гервек, Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение / Г. Гервек; пер. с нем. С. Казанцева. – М.: Аквариум-Принт, 2004. – 176 с.

3. Лебедев, В. М. Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм всадников / В. М. Лебедев, Н. Роберт // Коневодство и конный спорт. – 1978. – № 10. – С. 26.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В КОМАНДНОЙ ГОНКЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ**

*Кутас П.П., Дворяков М.И., доцент*

Мышечная работа – это целостная деятельность всего организма. Человек обладает высокой способностью адаптации к различным по выраженности изменениям среды, вплоть до стрессовых, как это имеет место в спорте

Интенсивность работы определяет мобилизацию различных поставщиков энергии для ее обеспечения. Для велосипедистов характерно резкое увеличение энергозатрат при повышении скорости передвижения. Предельные возможности организма доставлять кислород к усиленно работающим органам и тканям определяются кислородтранспортной системой (КТС), включающей системы дыхания, кровообращения и крови.

Функциональные свойства кислородтранспортной системы специфичны у представителей различных видов спорта. В зависимости от интенсивности и длительности мышечной деятельности изменяются скорость поступления кислорода в легкие и альвеолы, скорость его переноса артериальной и смешанной венозной кровью, скорость потребления тканями, парциальное давление кислорода в легких, напряжение его в артериальной и венозной крови, а также в тканях. Увеличение длины дистанции велосипедистов связано с уменьшением роли анаэробных источников энергии и увеличением аэробных. Уровень аэробной производительности велосипедистов-шоссейников обуславливается возможностями кислородно-транспортной системы потреблять кислород и транспортировать его к работающим мышцам и другим активным органам и тканям тела. Важную роль при этом играет система внешнего дыхания.

Современная концепция подготовки велосипедистов к соревнованиям базируется на общих закономерностях адаптации организма в целом, в том числе отдельных ведущих систем организма. Главный путь к раскрытию функциональных возможностей спортсмена – изучение приспособительных реакций организма к мышечной деятельности, в частности доставки кислорода к работающим мышцам.

Изучение состояния одной из основных вегетативных систем организма в условиях физической работоспособности спортсменов циклических видов спорта