

кращения времени. Лучше всего рисовать сразу несколько таких заготовок под копирку. От занимающихся требуется внутри этих границ самостоятельно нарисовать дорожную сеть и схематично показать наиболее выделяющиеся рельефные объекты, правильно расположив их внутри этой зоны.

Резюмируя, можно констатировать, что спортивное ориентирование имеет оздоровительный характер. А все упражнения, направленные на совершенствование навыков чтения карты, нужно выполнять только на хорошо нарисованных картах. На устаревших картах нужно проводить тренировки, направленные на отработку азимутного бега, скоростного и грубого чтения карты, техники бега по местности различной проходимости и т. д.

1. Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации / Н.Д. Васильев. – Волгоград: Волгоградский гос. ин-т физ. культуры, 1984. – 84 с.
2. Васильев, Н.Д., Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев А.Е. Рожнов // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 4. – С. 47.
3. Обучение ориентированию шаг за шагом / пер. и сост. материалов, подготовленных специалистами Норвегии и Швеции к конгр. ИОФ 1988 г. / А.С. Лосев. – 1988. – С. 49.
4. Худеньких, Ю.Н. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1–2-го года обучения / Ю.Н. Худеньких // Вестник. – М., 1996. – С.31–33.
5. Чехихина, В.В. Функциональная подготовленность квалифицированных спортсменов-ориентировщиков / В.В. Чехихина // Теория и практика физ. культуры – 1989. – № 6. – С. 20–22.

## **О ФАКТОРАХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Денисова Е.А., канд. пед. наук, доцент, Строк Л.,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Тренировочный процесс бегуний на средние дистанции опирается на большой объем средств, способствующих росту спортивного результата.

Реализация планов тренировки, направленных на динамику результата, возможна при взаимодействии тренера и ученицы, изучении и формировании тренером личности спортсменки [3].

Проведенное открытое анкетирование 12 тренеров Республики Беларусь (высшая категория – 7 человек, первая категория – 5 человек) и 12 спортсменок (МС – 8 человек, КМС – 2 человека, I разряд – 2 человека), специализирующихся в основном в беге на средние дистанции, где одним из вопросов было применение средств психологической подготовки в тренировочном процессе, дало различные результаты.

Тренеры (6 человек) на вопрос: «Учитывается ли темперамент и характер спортсменок, проводится ли психологическая подготовка бегуний разного уровня», ответили, в основном, утвердительно, не выделяя особенности их составляющих. Другие тренеры (6 человек) отвечали по-разному: 1) проводится настройка на возможный результат перед соревнованиями; 2) проводится психологическая подготовка как в группе, так и индивидуально. Однако были ответы, выражающие желание иметь психологическую совместимость спортсменок в тренировочной группе, так как отсутствует ее влияние на общую рабочую атмосферу.

Ответы спортсменок на вопрос о применении в тренировочном процессе психологической подготовки основываются на оценке действий тренера: 45 % считают, что психологическая подготовка проводится; 25 % за психологическую подготовку принимают беседу;

30 % указывают, что никаких средств психологической подготовки не применяется, нет выработки тактики и стратегии соревнований, все проводится самостоятельно.

К оценке психологической подготовки можно приобщить ответ спортсменов о взаимоотношениях с тренером: у 4 отношения отличные, еще у 4 – хорошие, у 1 – удовлетворительные. Три ответа отличаются: 1) отношения нормальные, но иногда ссоримся; 2) отношения отличные, но не совсем; 3) тренируюсь индивидуально от всех.

Анализ содержания психологической подготовки на основании анкет тренеров и спортсменов показывает акцентированное внимание на участие в соревнованиях, но отсутствие системы этапной психологической подготовки.

Вид подготовки легкоатлета, именуемый «морально-волевой», включает большой удельный вес психологического воспитания, проводимого педагогом-тренером.

Приход спортсменки в коллектив, привыкание к требованиям поведения, особенно к тренировкам, связанных с утомлением, преодолением трудностей, воспитанием самостоятельности и инициативности – многолетний непрерывный процесс, во главе которого стоит тренер, обязанный знать законы психологии [2, 6].

С приобретением спортивного опыта формируется специально-психологическая профиограмма, отражающая вид и особенности специализации, в данном случае – бег на средние дистанции [1].

К основной направленности психологической подготовки спортсменки относится формирование мотивации занятия бегом, опирающейся на воспитание воли, состоящей из целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания [3].

Только совместная работа с тренером, привлечение бегуний к творческому процессу планирования и его реализации, осмысливание заданий, самоанализ проведенной работы – залог успеха спортсменки.

Ответ спортсменов в анкетах на вопрос об участии в составлении тренировочного плана (подбор тренировочных средств, участие в соревнованиях) определяет взаимоотношения с тренером, уважение тренера к спортсменке, формирование аналитического отношения к планируемому результату. Несмотря на то, что часть спортсменов знакомится с планом тренировочного процесса и календарем соревнований, другая часть не привлекается к проблемам планирования, осведомлена частично, выполняет план по самочувствию, не участвует в планировании.

В разделе анкеты «Пожелания по тренировочному процессу» изложены просьбы спортсменов, касающиеся планирования и реализации плана:

- 1) желание участвовать в составлении тренировочного плана и организации тренировочного процесса;
- 2) выполнять запланированную работу;
- 3) выполнять все требования тренера в силу своих возможностей;
- 4) включать игровые средства после тренировок, проводить мероприятия по восстановлению работоспособности (массаж).

Ответы тренеров по вопросу планирования тренировочного процесса в основном характеризуют средства общей и специальной физической направленности, их объем и интенсивность в связи с календарем соревнований, с индивидуальной подготовкой в зависимости от возможностей спортсменки. Работая со спортсменками высокого уровня, составляют план на много лет, постепенно и последовательно увеличивая нагрузку.

Сопоставление предложений спортсменов по вопросу планирования и материалов, представленных тренерами, подсказывает необходимость обмена между ними, частого обсуждения текущих задач, что больше будет активизировать отношение спортсменов к тренировочному процессу.

Исследования психики женщин показали, что они в сравнении с мужчинами более возбудимы, чувствительны. Женщина-спортсменка, стремящаяся к достижению высоких результатов, имеет свои индивидуальные отличия и реагирования центральной нервной системы на тренировочный процесс, на обстановку в коллективе, на поведение соперниц, тренера [4].

Особенно обостряются функции органов и систем спортсменки в связи с биологическим циклом (ОМЦ): увеличивается частота сердечных сокращений до 40–60 %, увеличивается артериальное давление, уменьшается емкость легких, появляется вялость, раздражительность.

Тренеры, изложившие в анкетах свое отношение к биологическому циклу спортсменок и величине нагрузки, определили основной прием – снижение нагрузки.

Конкретное снижение нагрузки проводится:

- 1) по скоростно-силовой работе (8 тренеров);
- 2) по информации бегуний об ухудшении самочувствия (2 тренера);
- 3) снижают нагрузку в первой фазе биологического цикла на 3–5 дней или освобождают от тренировок (2 тренера).

Спортсменки в анкетах указали:

- на период биологического цикла (ОМЦ): а) 27–26 дней (у 6 спортсменок); б) 26 дней (у 4 спортсменок); в) 21 – 30 дней (у 2 спортсменок);
- продолжительность первой фазы биологического цикла: а) 4–5 дней; б) 3–7 дней; в) 6–7 дней.

Работоспособность снижается у 7 девушек, остается стабильной – у 5. Но устойчивость работоспособности меняется почти у всех.

На вопрос о контроле тренера за состоянием спортсменки в связи с ОМЦ, чувствует ли спортсменка снижение нагрузки, ответ двойной:

- 1) контролирует и снижает нагрузку (7 спортсменок);
- 2) подбирает нагрузку в зависимости от состояния работоспособности спортсменки (1 человек);
- 3) не учитывает, нагрузка постоянная (4 спортсменки).

Проводя тренировочный процесс с начинающими и квалифицированными бегуньями, следует учитывать фазы биоцикла (ОМЦ), их продолжительность и работоспособность.

Биоцикл в 28 дней, как наиболее распространенный, состоит из 5 фаз:

- менструальная (продолжительность 1–7 дней), работоспособность понижается;
- постменструальная (продолжительность 6 дней), работоспособность хорошая;
- овуляторная (продолжительность 2 дня), работоспособность временно понижается;
- постовуляторная (продолжительность 8 дней), работоспособность высокая;
- предменструальная (продолжительность 3 дня), работоспособность падает.

Тренер и спортсменка должны учитывать особенности изменений, происходящих в организме, возможности их снижения по фазам (5). Особенное внимание должно уделяться 1, 3 и 5-й фазам, где нагрузка должна быть щадящей, исключая силовые, прыжковые упражнения, а также охлаждение организма.

Вторая и четвертая фазы характеризуются хорошей и высокой работоспособностью, составляют в сумме 14 дней, в течение которых можно планировать большую по объему и интенсивности нагрузку.

Анализируя раздел анкет «Пожелание при организации тренировочного процесса», заполненный тренерами и спортсменками, следует отметить сходство и различие, связанные с разными функциями.

Тренеры: 1) желательна психологическая совместимость учениц в группе, иначе тренировка проводится в разное время; 2) успех спортсменки зависит от психологической со-

вместимости тренера и ученицы; 3) не следует копировать подготовку взрослых бегуний, перенося ее на начинающих спортсменок; 4) улучшить условия тренировки для бегуний, которые не соответствуют повышению спортивного мастерства (трассы; раздевалки; душевые), иначе происходит потеря учениц; 5) просьба пообщаться с грамотным врачом или лектором по вопросам тренировки женщин. Спортсменки: 1) уделять больше внимания психологической подготовке; 2) учитывать слабость состояния спортсменки при первой фазе биоцикла; 3) в подготовку бегуний включать специалистов научно-исследовательского института.

Изучение данных по организации тренировочного процесса бегуний на средние дистанции, а также содержание анкет, заполненных опытными тренерами и квалифицированными спортсменками, предусматривает улучшение организации тренировочного процесса при овладении этапами, методами и средствами психологической подготовки, а также учетом особенностей женского организма, связанного с биологическим циклом.

В целом это будет способствовать более эффективной подготовке бегуний на средние дистанции.

1. Герон, Э. Психоспортограмма. Психология в современном спорте / Э. Герон. – М.: Физкультура и спорт. – 1978.
2. Жаров, К.П. Волевая подготовка спортсмена / К.П. Жаров. – М.: Физкультура и спорт, – 1972.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта / Е.И. Иванченко. – Минск: Вышэйшая школа, 1997. – Ч. 2. – С. 159–176.
4. Похолодчук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похолодчук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1984.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, – 2003.

## **ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

*Жуков С.Е., канд. пед. наук, доцент, Загоровский В.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Задолин В.М.,*

Высшая школа тренеров,

Республика Беларусь

**Введение.** Структура процесса многолетней подготовки базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Для того чтобы правильно построить многолетний учебно-тренировочный процесс, необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений [1].

Это важно учитывать тренерам, работающим с детьми, так как они должны закладывать у юных спортсменов фундамент для последующей целенаправленной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [2].

Динамика спортивных результатов меняется со временем в различных отношениях, в силу чего имеет стадийно-переменный характер [3]. В гребном спорте, после относительной стабилизации спортивных результатов в 2003–2006 гг., проявляются устойчивые тенденции на их улучшение [4].

Своевременный анализ наметившихся тенденций может позволить улучшить систему многолетней подготовки квалифицированных белорусских экипажей, способствовать созданию условий для их успешного выступления на международных соревнованиях [5].