

## Направление 2. Тренировочная и соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов

### ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В ГРУППАХ СПС

*Булатов П.П., доцент, Дворяков М.И., доцент,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** В последние годы в практике подготовки спортсменов высокого класса все шире используются различные тренажеры и тренажерные устройства, способствующие, в одних случаях, совершенствованию двигательных навыков и высокой техники выполнения движений, а в других развитию физических качеств: скорости, силы, выносливости [1, 3].

В велосипедном спорте используются тренажерные устройства, позволяющие полностью имитировать основную структуру движений, а также задавать нагрузочные режимы, аналогичные соревновательным. В результате тренеры имеют возможность значительно увеличить объем специальной подготовки в годичном цикле тренировки спортсменов [2].

В БГУФК обучается 58 студентов, специализирующихся по велосипедному спорту. Проблема их подготовки заключается в противоречиях требований современной методики тренировки и возможностями спортивного клуба БГУФК. В связи с климатическими условиями и отсутствием крытого трека специальная подготовка проводится на недостаточном уровне. Лишь небольшая часть студентов (12–15 %), входящих в состав национальной команды Республики Беларусь, находится на централизованных сборах и имеет возможность тренироваться в соответствии с требованиями специализированной подготовки. Значительная часть спортсменов готовится на местах, используя средства общей физической подготовки в зимнее время. Поэтому в настоящее время существует серьезный разрыв в уровне спортивного мастерства велосипедистов, находящихся на централизованной подготовке и тренирующихся по месту жительства. Рекомендуемые объемы и интенсивность тренировочных нагрузок в условиях повседневной жизни студентов, как правило, не выполняются (таблица).

В целях ликвидации этого пробела нами предпринят поиск средств и методов спортивной подготовки студентов-велосипедистов, позволяющих повысить уровень тренированности в рамках существующих условий. На кафедре разработаны и внедрены велотренажеры, позволяющие готовить квалифицированных велосипедистов в условиях вуза.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследований:

- анализ документальных материалов и литературных источников;
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика.

Таблица – Уровень спортивной подготовки велосипедистов кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта в 2007/2008 учебном году

Раздел	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	Всего
МСМК	–	–	–	2	–	2
МС	9	7	4	7	4	31
КМС	1	4	4	4	4	17
I	3	–	1	–	11	5
II	–	2	1	–	–	3
Итого	13	13	10	13	19	58

В исследованиях приняли участие студенты 1–3 курсов, имеющие спортивную квалификацию I разряд, КМС, МС. Возраст 17–20 лет. На первом этапе периода (ноябрь–март) все велосипедисты выполняли одинаковую по объему и интенсивности работу. По результатам лабораторных контрольных испытаний спортсмены были разделены на две группы – опытную и контрольную по 9 человек.

Велосипедисты обеих групп в подготовительном периоде занимались на велотренажерах, ездили на велосипеде в естественных условиях. Средствами общей физической подготовки были кроссовый бег, спортивные игры, общие и специальные упражнения.

Интенсивность отдельных тренировочных занятий и ее динамика в микроциклах в обеих группах была идентичной, а частота педалирования и применяемые в процессе тренировки передаточные соотношения имели различия. Тренировочная программа велосипедистов опытной группы предусматривала параллельное развитие координационных, силовых и скоростных компонентов педалирования на специальных велотренажерах и езду на шоссе на повышенных передачах. Интенсивность работы по мере тренированности повышалась за счет увеличения частоты педалирования и повышения передаточного соотношения.

Тренировочная программа велосипедистов контрольной группы предусматривала последовательное развитие координационных, скоростных и силовых компонентов педалирования. Велосипедисты этой группы в занятиях на шоссе применяли небольшие передаточные соотношения.

Перед началом выполнения программы эксперимента все велосипедисты прошли обследование. Определялись сила нажима и подтягивание педалей в изометрическом режиме, максимальная частота педалирования без нагрузки, длительность работы до отказа на велотренажере со стандартной нагрузкой.

Анализ исследуемых показателей, полученных в конце педагогического эксперимента в опытной и контрольной группах, показал, что тренировочные режимы с различным соотношением компонентов по-разному воздействуют на уровень двигательных качеств велосипедистов.

Уровень развития специальной выносливости у спортсменов, о чем судили по длительности работы со стандартной нагрузкой до отказа, повысился в обеих группах. При этом в опытной группе длительность работы увеличилась на 10 мин 24 с, а в контрольной группе на 8 мин 6 с. Различия между группами достоверны при  $p < 0,05$ .

Средние показатели максимальной частоты педалирования без нагрузки в процессе эксперимента незначительно возросли в контрольной группе (3,6 %) и практически не изменились в опытной (0,8 %).

Показатели силы нажима и подтягивания педали в течение экспериментального периода повысились в обеих группах. В опытной группе, применявшей в тренировочном процессе упражнения с преодолением большого внешнего сопротивления вращению педалей, увеличились значительно. Суммарные усилия двух ног при нажиме на педаль в контрольной группе увеличились в конце эксперимента в среднем на 5,5 %, а в опытной группе – на 8,3 %. Суммарные усилия двух ног при подтягивании на 7,2 и 10,5 % соответственно.

Целесообразность применения режимов работы с повышенными усилиями, прикладываемыми к педалям, и использования специальных велотренажеров подтверждается спортивными результатами в течение соревновательного периода. Они улучшились в опытной группе в гонках на время в среднем на 32 с, а в контрольной группе – на 18 с.

**Заключение.** Таким образом, тренажеры можно использовать для обучения и совершенствования техники спортивного педалирования, исправления ошибок путем коррекции двигательных действий, сопряженного совершенствования технической и специальной физической подготовки. Применение тренажеров для развития специальных двигательных качеств предполагает сохранение структуры работы мышечных групп и величины сопротивления.

1. Тимошенко, В.В. Тренажеры в велосипедном спорте / В.В. Тимошенко. – Минск: Изд-во Труша Л.Н., 1994. – 125 с.
2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 342 с.
3. Тимошенко, В.В. Исследование эффективности применения велотренажеров для совершенствования техники спортивного педалирования: автореф. дис. ...кан. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Тимошенко. – Киев, 1980. – 24 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА**

*Гатауллин А.Г., канд. ист. наук, доцент, Гук А.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Значительные изменения в современном обществе, возрастающие требования к продуктивности деятельности человека делают проблему его адаптации к процессу и условиям этой деятельности особенно актуальной. Изучение факторов и характеристик адаптации человека к спортивной деятельности приобретает особое значение и позволяет выявить ее особенности в экстремальных условиях соревнований [1]. Развитие таких качеств, как сила, быстрота и выносливость в большой степени обусловлено психологическим фактором (развитием психологических качеств). Сила воли, концентрация, сознательная регуляция нервно-психических процессов позволяет действовать максимально эффективно в экстремальной ситуации, проявлять максимум физических усилий, оставаться собранным и крепощенным, сохранять способность к импровизации.

Развитие физических качеств сопровождается развитием и проявлением психических функций, а психические функции, в свою очередь, развиваются и совершенствуются в процессе развития и совершенствования физических качеств. При этом психологическая подготовка как бы предшествует физической, создает базу, необходимую для продуктивного развития физических качеств, ибо развитие физических качеств без физического напряжения, мобилизации волевых усилий невозможно.

Спортивная деятельность протекает в сложных экстремальных условиях соревнований, характеризуется огромными тренировочными нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма, требует максимальной надежности в реализации отработанных навыков и умений. Все это предъявляет особые требования к психологическим особенностям личности спортсмена.

По меткому выражению одного из психологов ГДР П. Куната (1973) спортивный результат – это прежде всего достижение личности, а не только мышечного и опорного аппарата [2].

Психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать различные трудности, свойственные спортивной деятельности [3].

В настоящее время происходят значительные изменения в структуре тренировочного процесса в связи с ростом спортивных результатов, повышением требований к зрелищности и динамичности соревнований, изменением правил проведения спортивных мероприятий. Указанные изменения требуют от спортсмена высокой психологической подготовленности, чтобы показать стабильный, высокий спортивный результат и выдвигают психологическую подготовку в число решающих факторов для успешного выступления на соревнованиях.