

**Выводы.** Анализ результатов исследования показал, что на базовом этапе подготовки и этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений объем общего тренинга и выезда лошади увеличивается в переходном и общеподготовительном периодах, а в соревновательном снижается. Совершенствование технических и тактических элементов избранной специализации соответственно возрастает в специально-подготовительном и соревновательном периодах. Объем средств общей и специальной физической подготовки спортсмена-конника в макроцикле распределяется равномерно, с незначительным снижением в соревновательном периоде. На этапе начальной подготовки основной объем тренировочной нагрузки приходится на общую и специальную физическую подготовку. Количество часов технико-тактической подготовки незначительно увеличивается к концу этапа. Также анализ соревновательной деятельности спортсменов-конников позволил выявить взаимосвязь между своевременным выполнением планируемого объема тренировочной нагрузки и ростом спортивных достижений.

Таким образом, успешное решение поставленных задач многолетней подготовки спортсменов-конников подразумевает четкое планирование учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований и контроля выполняемой нагрузки.

1. Юранова, Н.О. Изучение объема и интенсивности тренировочной нагрузки конников в годовом цикле подготовки. / Н.О. Юранова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы I науч. сес. АФВиС Республики Беларусь по итогам научно-исследовательской и учебно-методической работы за 1995 г. – Минск, 1996. – С. 47–48.

2. Горохова, А.В. Современные тенденции развития конного спорта / А.В. Горохова, Н.А. Петухова // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Междунар. науч.-методолог. конф., Минск, 10–11 апр. 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 213–218.

3. Горохова, А.В. Структура подготовки в конном спорте на начальном / А.В. Горохова. // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы VIII Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 38–41.

4. Горохова, А.В. Развитие двигательных качеств и физическая подготовленность юных конников / А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сес. БГАФК по итогам научно-исследовательской работы за 2002 г. – Минск, 2003.

5. Горохова, А.В. Направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде в классических дисциплинах конного спорта / А.В. Горохова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., 10–12 окт. 2007 г., Минск. В 4 ч. – Ч. 1: секция «Актуальные проблемы теории и методики подготовки спортсменов»; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 71–73.

## **ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Загузов Е.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В настоящее время уровень высших спортивных достижений постоянно растет, что является историческим феноменом. А ведь еще недавно некоторые специалисты считали, что дальнейшее улучшение мировых рекордов вряд ли возможно. Однако практика большого спорта опровергает подобные предположения. Ежегодно в таблицы рекордов мира и Олимпийских игр во многих видах спорта вносятся все новые исправления. Завоевание медалей на чемпионатах и Олимпийских играх является одним из показателей потенциала государства.

Высокая конкуренция во многих видах спорта подталкивает тренеров и спортсменов к поиску новых методов тренировки. В настоящее время уровень технической, физической и тактической подготовленности спортсменов-единоборцев многих стран достиг высокого уровня [1].

В тренировочный процесс в соответствии с разработанными многолетними и годовыми планами подготовки включаются большие физические нагрузки общей и специальной направленности, большое внимание уделяется тактической и технической подготовке. Строят годовые и многолетние планы подготовки. Активную работу со спортсменами ведут массажисты, биохимики, врачи.

Многие виды борьбы вызывают большой интерес болельщиков, однако часто случается, что в широко освещаемом средствами массовой информации противостоянии, казалось бы, равных по силам соперников борьбы не наблюдается. Один из соперников на голову сильнее своего оппонента. В этом случае победа и реализация потенциала зависят во многом от того, кто из спортсменов наиболее подготовлен психологически: эмоционально устойчив, умеет справиться с волнением, мобилизоваться, противостоять различного рода помехам и т. д.

Содержание и роль психологической подготовки впервые раскрыл А.А. Лалаян, выступая на 1-м Всесоюзном совещании по психологии спорта в 1956 г. Психологическая подготовка рассматривалась как комплексный педагогический процесс, направленный на развитие волевых качеств спортсмена.

В теории спорта психологическую подготовку рассматривают как систему психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления [2, 3].

По мнению П.А. Рудика [4], психологическая подготовка должна способствовать:

- совершенствованию психических процессов, специализированных восприятий, представлений, внимания, памяти, мышления и т. д., важных для достижения высшего уровня технико-тактического мастерства;
- формированию психических свойств личности спортсмена, оказывающих влияние на стабильное проявление упомянутых психических процессов, а также сохранение и повышение уровня работоспособности и эффективности двигательных действий в условиях тренировки и соревнований;
- созданию оптимального психического состояния в процессе тренировки и соревнований;
- развитию умений управлять своими психическими состояниями в экстремальных условиях деятельности;
- накоплению знаний о предстоящих соревнованиях;
- созданию положительной психологической атмосферы в спортивных коллективах [4].

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.). Если в ходе технической и тактической подготовки в спортивной деятельности борца формируются соответствующие знания, умения, навыки, то психологическая подготовка направлена на то, чтобы обеспечить их реализацию в сложных, экстремальных условиях высокой нагрузки во время тренировок и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка реализуется как в комплексе с остальными видами подготовки, так и самостоятельно, решая общие и специальные задачи, тем самым формируя общую и специальную психологическую подготовку [2–4].

Общая психологическая подготовка решает образовательные и воспитательные задачи. Помогает спортсмену адаптироваться к условиям спортивной деятельности, учит умениям управлять собой и развивает стремление к достижению лучшего спортивного результата в этих условиях. Содержание общей психологической подготовки предусматривает морально-этическое воспитание, совершенствование интеллектуальных качеств, волевую подготовку, повышение помехоустойчивости, настройку на выполнение упражнений, развитие умения критически оценивать выполнение упражнения и планировать последующие действия, вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних психических состояний, вооружение способами сохранения и восстановления нервно-психической свежести.

Специальная психологическая подготовка является одной из составляющих при формировании общей подготовленности к участию в каждом соревновании и направлена на создание психологической подготовленности.

Одним из ведущих специалистов мира в области вопросов психологии спорта является А.Ц. Пуни. Им разработана уникальная система звеньев специальной психологической подготовки к соревнованию. Благодаря ее использованию в работе можно сформировать психологическую подготовленность спортсмена к определенному соревнованию.

Отсутствие у многих специалистов целостной картины о системе тренировки спортсмена, когда психологической подготовке не уделяется должного внимания, приводит к нестабильности выступлений [4–7].

Л.П. Матвеев говорит следующее: «психологическую, тактическую, техническую подготовку выделять необходимо, поскольку эти слагаемые отличаются друг от друга. Тем не менее при всей дифференцированности ее разделов закономерности достижения спортивных результатов обязывают гарантировать целостно-сложное построение спортивной подготовки, приводящее к объединенному итогу полноценной подготовленности спортсмена к достижению» [6].

1. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксеров / А.В. Дмитриев // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С.13–16.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

4. Рудик, П.А. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.

5. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и основы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

7. Козлов, Е.Г. Проблемы готовности к соревнованию в спорте / Е.Г. Козлов // Теория и практика физ. культуры. – 1978. – № 5. – С. 23–24.

## **СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

***Иванова Н.Н.,***

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Роль ледовой подготовки фигуристов является основной. Она включает в себя специальную физическую подготовку и техническую подготовку на льду. Все упраж-