

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-

нения фигурного катания на коньках содействуют развитию физических качеств: это и скоростное скольжение, выполнение элементов произвольного катания в режиме интервальной тренировки, и исполнение макетов и отдельных частей соревновательных программ с дискретными интервалами отдыха, использование круговой тренировки в течение 15–20 минут, когда спортсмен может выполнять их с различной интенсивностью. Специально-техническая подготовка фигуристов включает упражнения, которые выполняются только в ледовых условиях. В одиночном катании это скольжение, элементы произвольного катания, элементы соревновательных программ (короткая и произвольная) [1].

В подготовительный период должны быть созданы и развиты предпосылки для возникновения и становления спортивной формы, которую трактуют как «наилучшую готовность к спортивным достижениям» (Матвеев, 1977).

К основным задачам подготовительного периода (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей) можно отнести:

1. Повышение общего уровня функциональных возможностей фигуристов.
2. Развитие скоростно-силовых способностей фигуристов.
3. Овладение новыми техническими элементами, включенными в короткую программу.
4. Овладение сложными техническими элементами произвольной программы.
5. Совершенствование исполнения соревновательных программ.

Основными средствами подготовки фигуристов-одиночников в этот период являются ОФП, СФП (включая хореографию), СТП. Соотношение средств ОФП, СФП, СТП у одиночников высшей квалификации соответственно 10:20:70 – у мужчин и 20:20:60 – у женщин. Чем ниже квалификация фигуристов, тем меньший объем в тренировочном процессе составляет СТП (до 54–55 %). Однако при этом должен быть увеличен объем средств ОФП и СФП. Недельный цикл подготовительного периода тренировки фигуристов-одиночников состоит из 6 тренировочных дней (7 – выходной). Высококвалифицированные фигуристы затрачивают на ОФП и СФП от 6–8 часов в неделю. Объем средств ОФП на общеподготовительном этапе подготовительного периода снижается до минимума к концу специально-подготовительного этапа. В июне-июле занятия по ОФП проводятся ежедневно, объем одного занятия отличается от другого лишь временем, отводимым на него (от 1,5 до 3 часов). Объем часов на СТП увеличивается, как было сказано выше, с ростом мастерства фигуристов. У кандидатов в мастера спорта – 20–21 час; у мастеров спорта – 24–27 часов; у фигуристов, выступающих на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх, – 30–36 часов в неделю. В подготовительный период мастера спорта тренируются на льду в течение одного тренировочного дня до 4–5 часов, члены сборных команд – 5–7 часов [2].

Поэтому роль ледовой подготовки в фигурном катании на коньках у фигуристов высокой квалификации является основной. Планирование средств подготовки на различных этапах годичного цикла тренировки позволяет грамотно построить учебно-тренировочный процесс фигуристов.

Цель работы – выявить одну из причин низких результатов белорусских фигуристов на международной арене. Одной из основных **задач** работы является анализ соотношения объемов средств подготовки в подготовительном периоде фигуристов ранга спортивного совершенствования ДЮСШ г. Минска с объемами средств подготовки в подготовительном периоде, которые предлагают разработчики программы для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва Республики Беларусь.

В работе использовались **методы** педагогических наблюдений, анализы литературных источников и учетной документации ДЮСШ г. Минска по фигурному катанию на коньках, а также анализ программы для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение объемов средств подготовки в подготовительном периоде по программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва

Спортсмены высшего спортивного мастерства (мужчины, женщины)	Подготовительный период (май–ноябрь)		
	ОФП	СФП	СТП
	11 %	21 %	68 %

Из таблицы видно, что процент ледовой подготовки высокий (68 %), что соответствует общепризнанным объемам подготовки зарубежных фигуристов.

В сезоне 2007 года в подготовительный период учебно-тренировочного процесса (май – ноябрь) был сделан подсчет количества часов выделяемого льда ДЮСШ г. Минска для групп спортивного совершенствования и членам национальной сборной команды Республики Беларусь. Были взяты объемы льда за май – середину ноября. Общее количество льда составило 407 часов вместо 581 часа по программе (таблица 2).

Таблица 2 – Соотношение объемов средств подготовки в подготовительном периоде в группах спортивного совершенствования ДЮСШ г. Минска

Спортсмены высшего спортивного мастерства (мужчины, женщины)	Подготовительный период (май–ноябрь)		
	ОФП	СФП	СТП
	11 %	20–22 %	47,6 %

Из таблицы видно, что если объемы ОФП и СФП (зал) в этом периоде подготовки полностью выполнялись спортсменами, то объем СТП (лед) составил 46,7 %, что дает только 70 % от предлагаемого объема СТП разработчиками учебно-спортивной программы для ДЮСШ.

Исходя из полученных данных можно сделать следующие **выводы**:

– объем СТП в ДЮСШ г. Минска для групп спортивного совершенствования даже в подготовительном периоде не соответствует предлагаемым нормам;

– для успешной подготовки белорусских фигуристов и их выступлений на международной арене необходимо выполнять объем ледовой подготовки, хотя бы в пределах предлагаемого программой объема для ДЮСШ.

Нарушение структуры объемов ледовой подготовки в различных ее периодах негативно сказывается на подготовке фигуристов Республики Беларусь и тем самым не дает им возможности показывать хорошие результаты на международной арене.

1. Ирошникова, Н.И. Методика тренировки фигуристов специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов II курса ГЦОЛИФК / Н.И. Ирошникова. – М., 1983. – 30 с.

2. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках / И.М. Медведева. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – С. 136–137.