

Таким образом, исходя из анализа специальной научно-методической литературы, наиболее важными критериями оценки эффективности техники прыжков в длину с разбега являются:

- скорость разбега спортсмена перед отталкиванием;
- время отталкивания от опоры;
- скорость вылета общего центра массы тела;
- угол вылета общего центра массы тела;
- угол разгибания тазобедренного сустава толчковой ноги в момент отрыва от опоры;
- угловая скорость разгибания коленного сустава опорной ноги при отталкивании от опоры;
- средняя горизонтальная составляющая скорости центра массы маховой ноги в момент отталкивания;
- мощность работы, произведенной спортсменом при отталкивании от опоры.

1. Попов, В.Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: дис. ... д-ра пед. наук в форме научного доклада: 13.00.04 / В.Б. Попов. – М., 1988. – 52 с.

2. Шульгатый, Л.П. Повышение эффективности движений в прыжках в длину на основе использования современных информационных технологий / Л.П. Шульгатый, В.Б. Шпитальный, Н.Г. Фомиченко // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 40–42.

3. Михайлов, Н.Г. Биомеханические аспекты техники прыжков в длину: метод. рекомендации / Н.Г. Михайлов, Н.А. Якунин, И.В. Лазарев. – М., 1986. – 38 с.

4. Биомеханические аспекты техники прыжка в длину / Алешинский [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 37 с.

5. Дьячков, В.М. Прыжок в длину с разбега / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 79 с.

6. Шалманов, А.А. Взаимодействие с опорой как предмет обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Шалманов; ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 20 с.

7. Бобровник, В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках / В.И. Бобровник. – Киев: Науковий світ, 2005. – 322 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

*Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Жидко Н.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Современная система подготовки квалифицированных спортсменов представляет собой сложное многофакторное явление, имеющее цель, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов.

В годичном цикле тренировки выделяют, как правило, три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В основе такого построения тренировочного макроцикла лежат закономерности приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы [1].

Спортивной формой называют состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к высоким достижениям, которая приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки. Спортивная форма выражает гармоническое единство всех сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической. Причем спортивную форму характеризует не просто наличие этих компонентов, а именно гармоническое соотношение их, обеспечивающее высокий уровень спортивных достижений [1].

Для оценки состояния спортивной формы пользуются рядом физиологических, педагогических, врачебных и психологических критериев. Однако основным или интегральным показателем являются спортивные результаты, поскольку в них комплексно отражаются все стороны подготовленности спортсмена.

Основной задачей соревновательного периода является поддержание спортивной формы на протяжении всего периода участия в основных соревнованиях и создание условий для максимальной реализации ее в спортивных достижениях.

Содержание тренировочного процесса на предсоревновательном этапе приводится в соответствие с требованиями предстоящих соревнований. Физическая подготовка приобретает характер специальной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Она направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности. Техническая и тактическая подготовка обеспечивают доведение избранных форм соревновательной деятельности до возможно высокой степени совершенства. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее навыков и умений, а с другой – увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию координации движений и развитию тактического мышления. В специальной психологической подготовке особое значение приобретает непосредственная настройка на конкретное состязание, мобилизация энергии на максимальное проявление физических и духовных сил, а также оперативная регуляция волевых и эмоциональных состояний в процессе соревнования, воспитание правильного отношения к возможным спортивным неудачам и поддержание положительного эмоционального тонуса.

Особый эмоциональный фон, создаваемый обстановкой и самим процессом соревнования, усиливает воздействие тренировочных упражнений и способствует высшему проявлению функциональных возможностей организма за счет резервов, которые трудно (а часто и невозможно) полностью мобилизовать в обычных тренировочных занятиях [3].

Незаменимую роль играют соревнования и в совершенствовании спортивно-технического мастерства, накоплении спортивного опыта, воспитании специфической соревновательной выносливости и психической устойчивости.

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и внешних условий [2].

В видах спорта циклического характера, связанных с проявлением выносливости, наиболее целесообразным с точки зрения энергообеспечения работы является равномерное прохождение соревновательной дистанции [3].

В финалах крупнейших международных соревнований часто принимают участие спортсмены, имеющие примерно равный уровень физической и технической подготовленности. В таких соревнованиях, отличающихся исключительно высокой конкуренцией, нередко решающую роль играет уровень развития моральных и волевых качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входящие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации добивались выдающихся результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Поэтому воспитание моральных и волевых качеств должно занимать значительное место в подготовке спортсмена на всех ступенях его совершенствования, особенно на предсоревновательном этапе.

В структуре волевой подготовленности выделяются такие качества, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений), настойчивость и упорство (мобилизация энергии и активности в достижении цели, в преодолении препятствий),

выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность (собственный почин и новаторство) [2].

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания волевых качеств органически увязывается с совершенствованием технического и тактического мастерства, развитием физических качеств [1].

Особое значение для достижения высоких спортивных результатов имеет комплекс психических качеств, который обеспечивает предельную мобилизацию возможностей функциональных систем, максимальное использование энергетических ресурсов. Достаточно сказать, что у спортсменов с высокой психической устойчивостью к утомлению сдвиги в деятельности вегетативных систем часто превышают представления о предельных возможностях человеческого организма [4]. Эти способности должны совершенствоваться на протяжении всего тренировочного процесса, но главным образом – на предсоревновательном этапе. Наиболее эффективным средством их совершенствования у бегунов на средние и длинные дистанции являются упражнения, направленные на развитие специальной выносливости. Действие этих упражнений может быть усилено применением различных средств психической стимуляции, специальных методических приемов.

Важным разделом психологической подготовки является развитие у спортсменов способности к управлению предстартовым состоянием. Различают ранние предстартовые состояния, которые могут возникать за много дней и даже недель до ответственных стартов, и непосредственные предстартовые состояния, возникающие накануне соревнований. У неуравновешенных спортсменов, как показали исследования [5], задолго до соревнований развивается предстартовое состояние генерализованного характера, что отрицательно сказывается на работоспособности, эффективности двигательных действий. Длительное пребывание в предстартовом состоянии вызывает перевозбуждение, спортсмены не могут контролировать эмоции и тем более управлять ими.

У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние психической готовности развивается более ровно и оптимального уровня в большинстве случаев достигает непосредственно перед стартом. Повышенное эмоциональное возбуждение в предстартовой обстановке является положительным фактором, если не переходит оптимальных для данного спортсмена границ. Такое возбуждение проявляется в уверенности спортсмена в своих силах, позитивной установке на соревновательную борьбу, повышенном внимании, высокой степени координации движений. Как только уровень эмоционального возбуждения переходит эти границы, наступает перевозбуждение, которое приводит к неуверенности, тревожности, снижению внимания, дискоординации двигательной и вегетативной функций и, как следствие, к снижению эффективности соревновательной деятельности. Рассматривая перевозбуждение как негативное явление, следует отметить, что и недостаточное возбуждение является фактором, не позволяющим спортсмену в должной мере реализовать в соревнованиях свою подготовленность [5].

Оптимальный уровень предстартового возбуждения является сугубо индивидуальным для различных спортсменов. Его выявление и направленное регулирование требует длительных наблюдений, в процессе которых показатели тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена постоянно сопоставлялись бы с показателями его психического состояния.

В процессе предварительных исследований у испытуемых легкоатлетов нами был отмечен высокий уровень тревожности перед выступлением на соревнованиях, что позволило предположить, что это негативно влияет на их соревновательные результаты. Средством повышения эмоциональной устойчивости спортсменов была выбрана методика саморегуляции.

Результаты проведенных нами исследований на примере бегунов на средние дистанции показали, что использование методики саморегуляции позволило снизить уровень тревожности у испытуемых и способствовало достижению более высоких спортивных результатов в беге на 800 и 1500 м.

Кроме того, при приближении основных стартов психическое состояние спортсменов рекомендуется регулировать не только средствами психического воздействия, но и тренировочной нагрузкой в дни, предшествующие соревнованиям. Спортсменам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последнюю неделю перед ответственными соревнованиями не следует планировать занятия с максимальными нагрузками, контрольные тесты, большой объем работы скоростного характера. В основном надо применять тренировочные задания невысокой интенсивности и с небольшой суммарной нагрузкой. В тренировке спортсменов, которых отличает пониженное эмоциональное возбуждение, наоборот, рекомендуется использование спринтерских упражнений, тренировочные занятия должны быть эмоционально насыщенными.

Уровень эмоционального напряжения спортсменов накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам. При повышенном эмоциональном напряжении в разминку необходимо включать в основном упражнения равномерного характера и невысокой интенсивности, при пониженном эмоциональном напряжении – кратковременные упражнения, выполняемые с максимальной и субмаксимальной интенсивностью.

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
4. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 500 с.
5. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – М.: Флита, 2000. – 152 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕОРИИ БИОРИТМОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Свиридова С.А.,***

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

***Седнева А.В.,***

*Белорусский национальный технический университет,*

*Республика Беларусь*

Современный уровень спортивных достижений требует высокого уровня физической подготовленности и эмоциональной устойчивости для успешного выполнения больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Вместе с тем у многих спортсменов высокого класса неоднократно отмечались различные заболевания, низкие показатели иммунитета [1]. Некоторые специалисты считают такие «издержки» неизбежными в спорте. В связи с этим возникает вопрос: должны ли спортсмены расплачиваться своим здоровьем за высокие спортивные результаты?

Очевидно, что в настоящее время необходимы новые технологии индивидуализации тренировочного процесса, основанные на биологических закономерностях организма спортсмена не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для сохранения его