



**НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ
МНОГОЛЕТНЕГО ПЛАНИРОВАНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И
ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА**

амплитудой, с обязательным подходом к элементу (телодвижения, по-вороты, махи, равновесия, прыжки и* т.д.), обеспечивающим наиболее правильное техническое его исполнение.

ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Г.П.Грибан

Киевский государственный институт физической культуры

До настоящего времени вопросы построения тренировки с учетом целенаправленного формирования специализированных волевых качеств не разработаны как в общетеоретическом плане, так и применительно к специфике бега на средние и длинные дистанции.

Высокий уровень проявления специализированных волевых качеств обеспечивает эффективное овладение тактико-техническим мастерством и успешное выступление в экстремальных "условиях соревнования. Процесс совершенствования специализированных волевых качеств требует правильного планирования, управления и корректирования на основе систематически поступающей информации. Успешному решению данного вопроса способствует применение разработанной общедоступной методики измерения специализированных волевых качеств у бегунов на средние и длинные дистанции, которая позволяет определить как исходный уровень развития этих

качеств, так и динамику их изменений в процессе подготовки. Согласно данной методике, волевые действия спортсмена оцениваются на протяжении трех этапов: подготовительного, исполнительного и оценочного. Каждому волевому качеству присущи на каждом этапе специфический пик проявления. Применение этой методики в экспериментальных исследованиях позволило выделить три качественных уровня развития специализированных волевых качеств, которые обозначены как «высокий», «средний»,

и "низкий", а также установить взаимосвязь уровня развития специализированных волевых качеств со спортивной квалификацией. Так, спортивным результатом коррелирует с показателями специальной работоспособности ($r=0,88$) и проявлением специализированных волевых качеств ($r=0,71$). Для обоснования и проверки эффективности планируемой работы и совершенствованию специализированных волевых качеств в процессе тренировки квалифицированных бегунов проведен формирующий психолого-педагогический эксперимент в течение годового цикла подготовки. В нем приняли участие, две равноценные группы квалифицированных бегунов (по 13 чел. в каждой), спортивная квалификация которых – от II разряда мастера спорта международного класса, в возрасте 19-26 лет со специальным стажем тренировки 2-7 лет.

Объем и направленность упражнений, входящих в тренировочную программу были идентичны в обеих группах. Принципиальное отличие планирования и организации тренировочного процесса спортсменов в экспериментальной группе от занятий в контрольной заключалось во включении программы из подготовки специальных мероприятий, направленных на

активизацию и совершенствование специализированных волевых качеств. Активизация волевой активности спортсменов экспериментальной группы осуществлялась, во-первых, путем повышения эффективности тренировочного процесса; во-вторых, посредством включения дополнительных психолого-педагогических средств воздействия; в-третьих, путем проведения психолого-педагогической реабилитации.

Анализ данных эксперимента показал, что статистически достоверные изменения ($p<0,05$) произошли у бегунов экспериментальной группы по показателям проявления всех специализированных волевых качеств. В то же время у спортсменов контрольной группы эти показатели существенно не изменились ($p>0,05$). Кроме того, у спортсменов экспериментальной группы значительно повысились результаты в беге на средние и длинные дистанции (соответственно $p<0,05$ и $p>0,05$).

Таким образом, результаты исследования показали, что целенаправленная работа по совершенствованию специализированных волевых качеств позволяет не только существенно повысить уровень их развития, но и способствует повышению уровня спортивных достижений. Предлагаемая методика оценки уровня развития специализированных волевых качеств ориентирует на сопоставление индивидуальных данных каждого спортсмена с показателями, соответствующими планируемому результату. Это в значительной мере объективизирует процесс управления совершенствованием специализированных волевых качеств при подготовке квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции.

УПРАВЛЕНИЕ ПАРАМЕТРАМИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Г.И.Лысенко, В.М.Комоцкий, И.Ю.Берестецкая
Киевский государственный институт физической культуры

Техническое мастерство - это не только овладение техникой, но и умение совершенствовать ее применение в условиях спортивного роста (Д.Д.Донской, Х.Х.Гросс, 1974).

Для оптимизации тренировочного процесса требуется создание промежуточных моделей технико-тактических действий спортсменов различной квалификации и программ тренирующих воздействий, необходимых, для того или иного уровня спортивного мастерства (Д.Д.Донской, 1968; В.В.Кузнецов, А.А.Новиков, Б.Н.Шустин, 1975).

Целевая направленность системы управления подготовкой юных пловцов с ориентацией на модельные характеристики спортсменов высокого класса позволяет учитывать не только возрастные особенности развития юного спортсмена, но и требования, которые будут предъявлены к нему в будущем на этапе высших спортивных достижений.