

НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

А.В. Луговская

Полесский государственный университет, bakalaur@tut.by

В рамках осуществляемых научных исследований представляется важным рассмотрение вопросов, связанных с проблематикой научно–методического обоснования качественной реализации учебно–тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации и связанным с ним эффективным психолого–педагогическим обеспечением учебно–тренировочной деятельности ее субъектов. Актуализация проблемы связана с необходимостью разработки и реализацией современных эффективных подходов в комплексной психолого–педагогической оптимизации учебно–тренировочного процесса квалифицированных спортсменов (в том числе и в циклических видах спорта). Несмотря на имеющиеся научные исследования, посвященные вопросам организации учебно–тренировочной деятельности спортсменов высшей квалификации [1–3], они не дают пока целостного и завершенного представления обо всех психолого–педагогических аспектах детерминированности достигаемых результатов. В данном аспекте заявляемой нами проблемы необходимым представляется рассмотрение научно–методических основ эффективной организации и осуществления учебно–тренировочного процесса в циклических видах спорта на примере академической гребли и лыжного спорта.

Одним из важнейших детерминантов учебно–тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации является его оптимизация, конечной целью которой представляется достижение высоких учебно–тренировочных и соревновательных результатов. Одним из направлений совершенствования подготовки в современном спорте высших достижений (в том числе и в циклических видах спорта) является совершенствование управления тренировочным процессом на основе осуществляемого мониторинга и объективизации знаний о структуре тренировочной деятельности и различных психо–генетических факторах всех аспектов учебно–тренировочного процесса. Данный подход, базирующийся на применении современных методов диагностики функционального состояния спортсмена с использованием компьютерных технологий, позволяет создать необходимые условия для рационального управления специальной работоспособностью спортсмена и протекания адаптационных процессов в его организме.

В осуществляемом исследовании нами учтена специфика учебно–тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов циклических видов спорта (на примере рассмотрения академической гребли и лыжного спорта). В нашем понимании циклические виды спорта – это виды спорта с преимущественным проявлением выносливости через повторяемость фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесную взаимосвязь каждого цикла с последующим и предыдущим. Сутью циклических видов спорта является цикличное повторение движений для перемещения собственного тела в пространстве, а общими признаками циклических упражнений являются следующие:

- многократность повторения одного и того же цикла, состоящего из нескольких фаз;
- все фазы движения одного цикла последовательно повторяются в другом цикле;

– последняя фаза одного цикла является началом первой фазы движения последующего цикла.

Процесс подготовки спортсменов в спорте высших достижений является эффективным при условии согласования комплекса тренирующих воздействий с динамикой адаптационных процессов. При этом высокий уровень специальной работоспособности в циклических видах спорта обеспечивается приростом мощности функциональных систем организма, значимость которых закономерно изменяется на разных этапах подготовки. В основе управления данным комплексом лежит анализ генов медиаторных систем головного мозга. В таком понимании чрезвычайно значимой представляется оптимизация учебно–тренировочного процесса в циклических видах спорта на основании психологического и психо–физиологического мониторинга резервных возможностей спортсмена (на примере академической гребли и лыжного спорта). В методике проведения учебно–тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации выделяют этапы совершенствования и достижения надежности технического мастерства. Первый этап должен иметь целевой задачей относительную для данного уровня специальной психо–физической подготовленности завершенность процесса совершенствования спортивной техники. Вторым этапом является достижение высокого уровня ее надежности в соревновательных условиях. Реализация требований, предъявляемых к организации учебно–тренировочного процесса на каждом из этих этапов, является важным резервом в повышении эффективности тренировочных занятий (или микроциклов) и чрезвычайно значимым условием применения методических принципов их эффективного использования в циклической подготовке. Результаты исследуемых нами групп спортсменов отслеживаются на примере спортсменов высшей квалификации – членов сборных команд Республики Беларусь по академической гребле и лыжному спорту при комплексной организации тренировочных занятий с сопряженно–последовательной системой предъявления нагрузки с аэробным, смешанным аэробно–анаэробным и анаэробным режимом энергообеспечения.

Применяемые в учебно–тренировочном процессе спортсменов циклических видов спорта методы и приемы осуществляемой деятельности могут стать эффективным средством прочного высокоуровневого освоения умений и навыков в рамках деятельностного компонента содержания предъявляемых целе–задачных требований, если в основание организации такой деятельности будут положены принципиальные теоретические и методические положения, отражающие основные закономерности дидактики, положения современной научной методологии. В учебно–тренировочной подготовке спортсменов высших достижений по циклическим видам спорта данные положения опираются на учет специфики их применения в педагогической практике. Они должны всегда находиться в основе отбора содержания предъявляемого к освоению учебного материала при конструировании моделей учебно–тренировочного занятия с учетом его алгоритмизации. В таком понимании в качестве научно–методических основ эффективной организации учебно–тренировочного процесса спортсменов циклических видов спорта нами определены следующие:

– системный дидактический подход к пониманию сущности учебно–тренировочного процесса и его организации, связанный с учетом специфики дисциплинарной направленности и особенностей осуществляемой учебно–тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов;

– методические принципы организации учебно–тренировочной деятельности спортсменов, определяемые в качестве основных положений, детерминирующих содержание, организационные формы и методы учебно–тренировочного процесса во взаимосвязи с его спецификой, целями и закономерностями;

– организационные и методические условия эффективного осуществления учебно–тренировочного процесса;

– критерии содержательного наполнения этапов организуемой учебно–тренировочной деятельности с учетом результатов осуществляемого психологического и психо–физиологического мониторинга резервных возможностей спортсменов.

Определяемые нами научно–методические основания эффективной организации учебно–тренировочного процесса спортсменов циклических видов спорта соотносятся с пониманием специфики формирования и развития их персонализированных показателей, что позволяет говорить о целесообразности психологического и психо–физиологического учета и мониторинга резервных возможностей спортсменов в качестве одного из чрезвычайно важных методических условий в процессе организации их учебно–тренировочной деятельности.

Список использованных источников:

1. Булкин, В.А. Методология и технология предсоревновательной подготовки / В.А. Булкин // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. М. : ВНИИФК, – 1998. – С. 32–40.
2. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса / С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 192 с.
3. Шаруненко, Ю.М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации / Ю.М. Шаруненко. – Орел : МАБИВ, 2014. – 376 с.