

УДК 796.015

ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА  
(НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ  
ГРЕБЛЕ И ЛЫЖНОМУ СПОРТУ)

**Луговская А.В.**

Полесский государственный университет, bakalaur@tut.by

**Введение**

В подготовке спортсменов высшей квалификации представляется чрезвычайно важной реализация научно обоснованных методик осуществления учебно-тренировочного процесса, базирующихся на эффективном научно-педагогическом обеспечении учебно-тренировочной и спортивной деятельности ее субъектов. Актуальность заявленной нами проблематики обусловлена необходимостью разработки и реализации 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 [1–4], они не дают пока целостного и завершенного представления обо всех психолого-педагогических условиях достижения

высоких результатов в спортивной и тренировочной деятельности (в том числе и психо-генетической обусловленности). Важным является исследование комплекса факторов, детерминирующих эффективную организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса в циклических видах спорта на примере подготовки спортсменок по академической гребле и в лыжном спорте на основании психологического и психофизиологического мониторинга их резервных возможностей.

Одним из важнейших детерминантов учебно-тренировочного процесса у спортсменок высшей квалификации является его оптимизация, конечной целью которой представляется достижение высоких учебно-тренировочных и соревновательных результатов. Нами учтено, что значимым направлением совершенствования спортивной 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. Применение современных методов диагностики функционального состояния спортсмена с использованием компьютерных технологий, позволяет учитывать данные для управления его специальной работоспособностью, а также процессами адаптации.

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 циклическое 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. Во взаимосвязи с данной составляющей оптимизация учебно-тренировочного процесса в циклических видах спорта предполагает обязательность психологического и психо-физиологического мониторинга резервных возможностей спортсменок (на примере их подготовки по академической гребле и в лыжном спорте) на всех этапах организации. Данное

положение представляется важным детерминантом в повышении эффективности тренировочных занятий (или микроциклов) при реализации методических принципов эффективного осуществления циклической подготовки. Результаты исследуемых нами групп спортсменок рассмотрены на примере подготовки спортсменок 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 [5, с. 78–80].

Анализ теоретических положений и существующая практика организации учебно-тренировочной деятельности спортсменов циклических видов спорта позволяют определить в качестве системных требований эффективного осуществления подготовки следующие:

- научность содержания и обеспечение возможности построения всех видов учебно-тренировочной деятельности спортсменок на научно-обоснованных принципах;

- реализация механизма управления учебно-тренировочной деятельностью спортсменок на основе ее алгоритмизации;

- системность и дидактичность организации этапов выстраиваемых моделей учебно-тренировочных занятий;

- обеспечение гибкости учебно-тренировочного процесса и его индивидуализации с учетом специфики осуществляемой деятельности и результатов проводимого психо-физиологического мониторинга;

- рациональное отношение объемов и интенсивности нагрузки в ходе проводимого учебно-тренировочного занятия с учетом индивидуализированных траектории и графика подготовки спортсменок (подготовка спортсменок разной квалификации существенно различается как по интенсивности соревновательной деятельности и характеру подготовки к ней, так и по своим целям, задачам, содержанию и организации);

- оптимизация контрольно-оценочной и корректирующей функций в системно осуществляемом психологическом и психо-физиологическом мониторинге резервных возможностей спортсменок;

- учет высокой мотивации спортсменок различной квалификации к результативной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Данные требования целесообразно определять в качестве факторов, детерминирующих эффективность организации учебно-тренировочного процесса спортсменок в циклических видах спорта в рамках системного применения комплекса отобранных методов, приемов и средств на всех этапах осуществления алгоритмизируемой спортивно-тренировочной деятельности.

Таким образом, оптимизация учебно-тренировочного процесса в циклических видах спорта (на примере подготовки спортсменок по академической гребле и в лыжном спорте) целесообразна с учетом определяемых нами детерминирующих факторов при обязательном психологическом и психофизиологическом мониторинге резервных

возможностей спортсменок. В качестве таковых факторов нами определены теоретические и практикоориентированные положения, учет которых позволит достичь необходимых продуктивных уровней в подготовке спортсменов высшей квалификации. Их теоретическая разработка и эмпирическая апробация в методике подготовки представляются одним из перспективных направлений осуществляемых исследований в области медико-биологического сопровождения спортсменов.

#### Литература:

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. Мартынов, В.С. Исследование эффективности методики комплексного и раздельного развития силы и выносливости лыжников-гонщиков / В.С. Мартынов, Г.Г. Чернышев // Научно-спортивный вестник. – 1990. – № 1. – С. 8–10.

4. Шаруненко, Ю.М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации / Ю.М. Шаруненко. – Орел : МАБИВ, 2014. – 376 с.

5. Луговская, А.В. Связь вариаций генов серотониновой системы с процессами утомления у спортсменов / А.В. Луговская // Інноваційні технології та інтенсифікація розвитку національного виробництва : матеріали II міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Тернопіль, 20–21 жовтн. 2015 р. – Тернопіль : Крок, 2015. – С. 78–80.