

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА КАК
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ ПРОБЛЕМА**

А.В. Луговская

Полесский государственный университет, bakalaur@tut.by

Развитие спорта высших достижений в Республике Беларусь является одним из направлений государственной политики, что закреплено в законе «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь» и положениях Государственной программы развития физической культуры и спорта в нашей стране [1; 2]. В данной взаимосвязи актуальным представляется рассмотрение вопросов, связанных в своей проблематизации с научно–методическим обоснованием эффективного осуществления учебно–тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации в циклических видах спорта (на примере гребных видов спорта). В условиях возрастания конкуренции и плотности спортивных результатов на международных соревнованиях оправдано внимание к стратегическим направлениям научного поиска по оптимизации существующих методик тренировок и разработке высокотехнологичного инструментария управления и диагностики учебно–тренировочной и спортивной деятельностью атлетов. Это обуславливает необходимость рассмотрения комплекса вопросов междисциплинарного характера, поскольку имеющиеся научные исследования, посвященные организации учебно–тренировочной деятельности спортсменов высшей квалификации [3–6] не дают пока целостного и завершенного представления о всех аспектах детерминированности

процесса в его системности. Недостаточная разработанность построения этапов непосредственной подготовки спортсменов международного класса к ответственным соревнованиям при учете всего комплекса обуславливающих факторов не позволяет в полной мере реализовать потенциал технической, физической, психологической и тактической подготовленности атлетов. Поэтому, вполне естественно, что создание целостного и полного представления о содержании и структуре всей системы предсоревновательных этапов подготовки может обусловить переоценку традиционных взглядов как спортсменов, так и их тренеров на проблему построения тренировочного процесса в практике циклических видов спорта.

Одним из важнейших условий эффективного осуществления 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. С учетом положений теории управления данный подход, базирующийся на применении современных методов диагностики функционального состояния спортсмена с использованием компьютерных технологий, благодаря регистрируемой обратной связи позволяет создать необходимые условия для рационального управления специальной работоспособностью спортсмена и оптимального протекания адаптационных процессов в его организме.

Очевидно, что мероприятия по оптимизации учебно–тренировочной деятельности спортсменов высшей квалификации в циклических видах спорта (на примере гребных видов спорта) должны опираться на целостное и завершенное представление о комплексе реализуемых направлений (чрезвычайно важных в своей детерминированности достигаемых высоких результатов), в числе которых нами определяются:

- выстраиваемая в микроциклах поэтапная физическая подготовка;
- освоение тактико–технических умений и навыков;
- эффективное фармакологическое сопровождение;
- психолого–педагогическая подготовка по освоению умений и навыков психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов;
- учет роли психогенетических факторов;
- учет процессной специфики, а также организационных и методических условий эффективной подготовки спортсменов.

Недостаточная эффективность реализации в любом из отмеченных нами направлений при непосредственном осуществлении этапов подготовки спортсменов международного класса к ответственным соревнованиям в ходе учебно–тренировочного процесса и в спортивно–соревновательной деятельности не позволит в полной мере реализовать потенциал достигаемой физической, технико–тактической и психологической подготовленности.

Современная теория и практика свидетельствуют о том, что 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.

Внедрение в практику организационных и методических требований, предъявляемых к структурированию и содержанию учебно–тренировочного процесса на каждом из его этапов, является важным резервом в повышении эффективности тренировочных занятий (или микроциклов) и чрезвычайно значимым условием применения методических принципов их эффективного использования в циклической подготовке с сопряженно–последовательной системой предъявления нагрузки с аэробным, смешанным аэробно–анаэробным и анаэробным режимом энергообеспечения.

Реализация предлагаемого нами системного подхода в исследовании вопросов комплексной психолого–педагогической оптимизации учебно–тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта (на примере гребных видов спорта) в корреляции с ре-

результатами осуществляемого психологического и психофизиологического мониторинга их возможностей с учетом генетических факторов позволит создать у атлетов и тренеров целостное и полное представление о содержании и структуре предсоревновательных этапов подготовки. Определяемые нами направления исследования в своей междисциплинарности соотносятся с пониманием деятельностной и процессной специфики формирования и развития персональных результатов атлетов. Это также позволяет говорить о важности глубокого и системного рассмотрения вопросов научно-методического обоснования эффективной подготовки спортсменов высшей квалификации в рамках заявленной нами проблематики исследования по отношению к циклическим видам спорта на примере гребных видов.

Список использованных источников:

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125–3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы: утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.
3. Блоцкий, С.М. Исследование физической подготовленности и функциональных систем организма в циклических видах спорта / С.М. Блоцкий, В.А. Горовой // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та. – 2011. – № 1 (30). – С. 35–40.
4. Жуков, С.Е. Особенности технической подготовки квалифицированных экипажей в академической гребле : учеб.–метод. пособие / С.Е. Жуков, В.В. Кleshнев, В.С. Ольшевский. – Минск : Нац. Олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. федерация гребли, 2008. – 44 с.
5. Кузнецов, В.В. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов / В.В. Кузнецов, Б.Н. Шустин // Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов (теоретические аспекты). – М. : Физкультура и спорт, 2000. – С. 68–80.
6. Шаруненко, Ю.М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации / Ю.М. Шаруненко. – Орел : МАБИБ, 2014. – 376 с.