

НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА КАК МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ ПРОБЛЕМА

А.В. Луговская

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

В статье рассматриваются вопросы организации исследования системы учебно–тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в циклических видах спорта.

Ключевые слова: спорт высших достижений, циклические виды спорта, гребной спорт, учебно–тренировочный процесс, междисциплинарность.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF SYSTEM APPROACH IN THE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF ATHLETES OF THE TOP SKILLS IN ROWING SPORTS AS THE CROSS–DISCIPLINARY PROBLEM

A.V. Lugovskaya

Polesye state university, Pinsk, Belarus

In article questions of the organization of a research of system of educational and training process of highly skilled athletes in cyclic sports are considered.

Key words: elite sport, cyclic sports, rowing, educational and training process, interdisciplinarity.

Развитие спорта высших достижений в Республике Беларусь является одним из приоритетов государственной политики, закрепленном в положениях закона «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь» и Государственной программы развития физической культуры и спорта на 2016–2020 гг. в нашей стране [1; 2]. В данной взаимосвязи в условиях пристального внимания государства к успехам белорусских атлетов на международных аренах представляется актуальным рассмотрение вопросов эффективного научного обеспечения высокого уровня подготовленности спортсменов высшей квалификации в циклических видах спорта (в том числе и в гребных). В условиях возрастания конкуренции и плотности спортивных результатов, показываемых лучшими гребцами мира, оправдано внимание к стратегическим направлениям научного поиска по оптимизации существующих и разработке новых высокотехнологичных методик тренировок в спортивной гребле. Востребованность спортивной общественностью системных и глубоких исследований в сфере научно–методического обеспечения эффективной организации и осуществления учебно–тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации в гребных видах спорта до настоящего времени остается острой. Анализ имеющихся научных исследований, посвященных 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 недостаточном 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.

Решение задач осуществляемого нами исследования предполагает изучение состояния разработанности в научных исследованиях проблемы эффективной организации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта и сравнительно-сопоставительный анализ существующих научно-методических подходов по оптимизации учебно-тренировочного процесса на примере гребных видов спорта. В качестве перспективного видится реализации интегративного подхода в комплексной оптимизации учебно-тренировочного и соревновательного процесса, осуществляемого с применением общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных нагрузок в различных периодах циклической подготовки с соответствующим многоаспектным сопровождением. Реализация данного подхода целесообразна с учетом понимания специфики системного тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации в гребных видах спорта, а также детерминированности исследуемых факторов.

Очевидно, что разработка мероприятий оптимизации учебно-тренировочной деятельности атлетов должна опираться на сформированное системное представление о комплексе реализуемых направлений (чрезвычайно важных в своей детерминированности достигаемых спортсменами 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, а также в спортивно-соревновательной деятельности не позволит в полной мере решить задачи физической, технико-тактической и психологической подготовки.

Нами учтено, что 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. В современных методиках подготовка спортсменов высокой квалификации характеризуется переходом от одноциклового построения годового цикла в многоцикловое. Это предполагает учет необходимости достижения нескольких пиков спортивной формы. С этой целью каждый период подготовки должен содержать несколько этапов построенных с учетом фаз формирования спортивной формы: приобретения, стабилизации и временной утраты. Эффективное осуществление данного процесса невозможно без учета методических требований эффективного осуществления тренировочного процесса. В качестве таковых мы рассматриваем следующие:

- научность содержания и обеспечение возможности построения всех видов учебно-тренировочной деятельности спортсменов на научно-обоснованных принципах;
- реализация механизма управления учебно-тренировочной деятельностью спортсменов 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 психофизиологического мониторинга;

– рациональное отношение объемов и интенсивности нагрузки в ходе проводимого учебно–тренировочного занятия с учетом траектории и графика подготовки спортсмена (подготовка спортсменов 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 систематически осуществляемом психологическом и психофизиологическом мониторинге резервных возможностей спортсменов;

– учет высокой мотивации спортсменов различной квалификации к результативной учебно–тренировочной и соревновательной деятельности.

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 разработки и применения методических принципов их эффективного использования в циклической подготовке с сопряженно–последовательной системой предъявления нагрузки с аэробным, смешанным аэробно–анаэробным и анаэробным режимом энергообеспечения. Сформулированные нами требования целесообразно определять также в качестве методических условий эффективной организации учебно–тренировочного процесса спортсменов циклических видов спорта в рамках системного применения комплекса отобранных методов, приемов и средств на всех этапах осуществления алгоритмизируемой деятельности.

На наш взгляд в рамках междисциплинарности изучаемой проблематики исследования представляется целесообразным интегративное рассмотрение положений теории управления и научных разработок в сфере психогенетики. Мы исходим из того, что определение сущности и специфики системного тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации в гребле с учетом генетических факторов в рамках осуществляемого психологического и психофизиологического мониторинга в логике исследования обуславливает выявление общих закономерностей психофизиологических изменений квалифицированных спортсменов в корреляции с детерминирующими генетическими факторами. В своей результирующей части определение данных закономерностей должно учитывать личностные психолого–поведенческие профили, зрительно–моторные реакции и вариабельность сердечных ритмов, а также распределенность полиморфизмов генов медиаторной системы головного мозга атлетов.

Нами учтено, что одним из важнейших условий эффективного осуществления учебно–тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации является совершенствование управления тренировочным процессом на основе осуществляемого мониторинга и объективизации знаний о структуре тренировочной деятельности и различных психогенетических 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.

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 психофизиологического мониторинга резервных возможностей спортсмена.

С учетом обозначенных нами направлений при решении задач по заявленной нами проблематике исследования в качестве научно–методических основ эффективной органи-

зации учебно–тренировочного процесса спортсменов циклических видов спорта (на примере гребных видов спорта) с позиций междисциплинарности целесообразно определить 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 психофизиологического мониторинга резервных возможностей спортсменов.

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 темы исследования по отношению к циклическим видам спорта на примере гребных видов.

Список литературы:

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. Клешнева, 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 : МАБИВ, 2014. – 376 с.