

спортсмена. Следовательно, возникла необходимость модернизации процесса планирования и содержания физической подготовки лыжников-гонщиков юниоров.

Современный лыжный спорт на уровне высших достижений требует от спортсмена проявления самых высоких показателей технического мастерства и физического состояния. Эти показатели у большинства высококвалифицированных спортсменов находятся примерно в одинаковых пределах. Крайне сложно найти эффективную технологию для улучшения результативности хотя бы по одному из них. Лыжник-гонщик обязан быть подготовлен физически, технически, тактически, психологически на очень высоком уровне. Все виды подготовки должны находиться в строгом взаимодействии, но в тоже время решать свой определенный круг задач.

В отечественной и зарубежной литературе представлено значительное количество материалов исследований, которые показывают ведущую роль специальной физической подготовленности (СФП) лыжников-гонщиков уровня высших достижений. В основном методологические основы лыжных гонок сформированы с направленностью на обобщение техники и тактики лыжных гонок, с акцентом на построение моделей соревновательной деятельности и совершенствование отдельных сторон подготовленности. Однако техническая подготовка постоянно претерпевает изменения связанные с совершенствованием лыжного инвентаря и смазочных средств. В связи с этим и концептуальные основы технической подготовки требуют внесения изменений практически к каждому соревновательному периоду.

Публикационная активность вышеперечисленных авторов также посвящена проблематике именно специальной физической подготовке. При этом проблема общей физической подготовки лыжника не менее значительна, особенно в подготовительном периоде и требует проведения исследований в данном направлении.

На современном этапе развития лыжных гонок научно-практические знания о физиологических и биохимических процессах подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков очень значимы, для эффективной организации тренировочного процесса. Однако тренеры в своей практической деятельности основываются на сложившиеся стереотипы, опыт и традиционные методики подготовки, проверенные практикой. Многие спортивные педагоги не спешат внедрять современные научные разработки в области биологии и адаптации спорта в тренировочный процесс лыжников-гонщиков. Следует отметить, что в целом система физической подготовки лыжника строится на эмпирическом уровне познания и не имеет необходимого биологического научно-практического обоснования [2; 3; 4; 5].

В ходе анализа тренировочных планов юниоров в подготовительном периоде было установлено, что схема распределения нагрузки в данном документе общепринята, и она практически соответствует основным принципам планирования, изложенным в научных трудах Л.П. Матвеева, В.М. Зацюрского, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова. Однако следует указать те аспекты, которые ставят под сомнение процесс развития физических способностей спортсменов, по данному документу планирования. Актуализируя проблему поиска путей оптимизации тренировочного процесса, построение его структуры и содержания на различных этапах годичного цикла следует отметить, что тренировочный процесс лыжников-юниоров осуществляется по стандартной схеме, которой уже более тридцати лет. Одним из важнейших показателей спортивной тренировки лыжников, по-прежнему, является объем физической нагрузки, без особого контроля за ее интенсивностью. Темпы прироста этого показателя за последнее десятилетие остаются такими же, как в начале 80-х годов. Исследования российских ученых [1; 5; 6] доказывают противоречие дальнейшего повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Имеется ряд высказываний по поводу того, что одновременное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки, приводит к перенапряжению различных функциональных систем организма. Следствием этого процесса является тенденция сокращения продолжительности выступлений молодых спортсменов (20–23 года) на уровне этапа высших достижений.

Недостаток научных рекомендаций по планированию тренировочного процесса разработанных на современной теоретико-биологической основе увеличивает разрыв между теорией и практикой тренировки лыжников-гонщиков, заметно снижая эффектив-

УДК 796.92

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ЮНИОРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Кучерова Анжелика Владимировна
заведующий кафедрой теории и методики физического
воспитания учреждения образования «Могилевский
государственный университет имени А. А. Кулешова»;
кандидат педагогических наук, доцент
(г. Могилев, Беларусь)

В статье представлены основные направления педагогической концепции управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле. Актуальность разработки данной концепции обусловлена тем, что в физической подготовке лыжников-гонщиков юниоров сложилась проблемная ситуация, суть которой заключается в противоречии между уровнем требований соревновательной деятельности и эффективностью физической подготовленности

ность. Это положение подтверждается результатами выступлений белорусских лыжников-гонщиков в последние годы на чемпионатах мира и Европы, где они значительно уступают в темпах роста спортивных достижений сильнейшим зарубежным спортсменам.

Причинами вышеуказанного являются отсутствие общей теоретической концепции, основанной на адаптации мышечной деятельности. Не создано целостное представление о программировании физической подготовки высококвалифицированных лыжников в годичном цикле тренировочного процесса, направленного на достижение запланированного спортивного результата.

Основные направления предлагаемой педагогической концепции управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле имеют следующие инновации:

- программирование процесса физической подготовки в годичном цикле путем суперпозиции развития физических качеств в подготовительном периоде их совершенствования в предсоревновательном и реализации на высоком уровне в соревновательном периоде;

- программирование функциональных возможностей спортсмена, путем смены нагрузок исходя из биологических закономерностей развития процессов адаптации организма к напряженной мышечной деятельности;

- оптимизация содержания модельно-целевой физической подготовки путем использования наиболее рациональных методов тренировки и интенсификации тренировочных нагрузок, за счет использования локальных статодинамических упражнений;
- моделирование соревновательных программ в предсоревновательном мезоцикле.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют философские положения, категории и законы диалектики о всеобщей связи и причинно-следственной обусловленности явлений; о рассмотрении элементов в рамках целого; о единстве теории и практики.

Основополагающими принципами методологии исследования являются два принципа разработанные Ю.В. Верхошанским принцип концентрации нагрузок и принцип суперпозиции нагрузок, а также принцип системности. Принцип концентрации нагрузок «предусматривает сосредоточение средств одной тренирующей направленности на определенных этапах тренировки» (Ю.В. Верхошанский, 1988) [2]. Однако в нашем варианте новизна идеи этого принципа заключается в создании доминирующего тренирующего воздействия на конкретные функциональные системы организма при использовании средств как общей физической подготовки так и специальной. На основании этого принципа разработано содержание блоков в нашей методике.

Второй принцип «суперпозиции нагрузок» предусматривает последовательное наложение более интенсивных и специфически направленных тренирующих воздействий на адаптивные следы предшествующих нагрузок. При этом предыдущие нагрузки обеспечивают морфофункциональную основу для более эффективного воздействия на организм последующих нагрузок, которые, решая свои специфические задачи, продолжают дальнейшее развитие его адаптационных приобретений, но уже на более высоком уровне интенсивности режима его работы» (Ю.В. Верхошанский, 1988) [2]. Идея этого принципа будет положена в основу разработки самого модуля.

Теоретические основы программирования физической подготовки будут разрабатываться в тесной связи и зависимости с целым комплексом биологических, биохимических, биодинамических и психологических процессов, совершенствующих подготовленность лыжника-гонщика и формирующих его спортивное мастерство. Для решения задач предполагается использовать системный подход, который позволит установить взаимосвязи между частями объекта и сформировать его в систему.

Список использованной литературы

1. Андреев, А. П. Построение структуры и содержания тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом основных факторов, определяющих спортивный результат : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1998. – 23 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Волков, Н. И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности : автореф. дис. ... канд. биолог. наук: 03.00.13 / Н. И. Волков. – М., 1968. – 33 с.

4. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.
5. Зайцева, В. В., Уткин В. Л. Информативность концентрации лактата в крови на финише лыжной гонки // Лыжный спорт: Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – Вып. 2.
6. Шульгин, А. И. Структура и содержание тренировочного процесса у лыжников-гонщиков на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1981. – С. 25–27.