

ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

А. В. Кучерова

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра теории и методики физического воспитания)

В статье дается характеристика принципов системы физической подготовки лыжников-гонщиков. Обозначены ключевые позиции педагогических принципов. Подробно охарактеризованы специфические принципы, которые выражают закономерности тренировочного, соревновательного процессов и значимость физической подготовки лыжников-гонщиков в этих процессах.

Закономерности системы физической подготовки лыжников-гонщиков находят свое выражение в принципах, которые регулируют деятельность всей системы. Вместе с тем принципы являются руководящей идеей и выражают способ достижения социально значимых целей физической подготовки на основе учета объективных закономерностей [4].

Так как физическая подготовка лыжников-гонщиков относится к педагогическому процессу, педагогические принципы составляют основу этой системы: научности, доступности, системности, индивидуализации, развития, управляемости.

Вместе с тем физическая подготовка связана с тренировочным и соревновательным процессом, поэтому специфические принципы определяются закономерностями этих процессов. К специфическим принципам относятся: непрерывности тренировочного процесса, постепенности увеличения тренировочных нагрузок, углубленной специализации, направленности к высшим достижениям, индивидуализации спортивной личности. В каждом из этих принципов физическая подготовка обуславливается значимостью, так как от ее результата, физической подготовленности спортсмена во многом зависит успешность решения задач как тренировочного процесса, так и соревновательного.

На основе принципа непрерывности тренировочного процесса идет планомерное построение физической подготовки, которое отражено в равномерном воздействии физической нагрузки на организм лыжника-гонщика в течение микроцикла, мезоцикла, макроцикла. Начиная с групп начальной подготовки, в которых начинающие спортсмены занимаются 2-3 раза в микроцикле, заканчивая спортсменами высокого уровня физической подготовленности, для которых этот принцип реализован в ежедневных двухразовых тренировках в день. Принцип обуславливает реализацию физической подготовки спортсмена в течение круглогодичного и многолетнего процесса.

Принцип постепенности увеличения тренировочных нагрузок обуславливает необходимость подбора оптимального соотношения нагрузок физической подготовки на организм в зависимости от адаптации организма к физической нагрузке. По мнению В. Н. Платонова (1997) адаптация или эффективное приспособление организма спортсмена к нагрузкам должны осуществляться за счет плавного увеличения объема и интенсивности на каждом новом уровне физической подготовки и его спортивного мастерства [3].

Принцип углубленной специализации дает возможность развивать те биологические задатки, которые обеспечивают спортсмену быстрый рост его спортивного мастерства в узкой специализации. В лыжных гонках в настоящее время актуализирована узконаправленная подготовка стайеров или спринтеров. За счет приоритетного развития определенного физического качества осуществляется реализация этого принципа.

В принципе направленности к высшим достижениям реализована целевая зависимость деятельности спортсмена. За счет роста физической подготовленности спортсмена идет постоянный рост его спортивной формы и результата.

Принцип индивидуализации спортивной личности. Каждый спортсмен имеет свои особенности и природные задатки, развитие которых во многом определяет его спортивную успешность. На первых ступенях формирования спортивной личности необходимо выявить эти задатки и усилить методики по их развитию. Важно найти индивидуальный стиль спортсмена, комбинацию его психических, физиологических способностей, которые в сочетании с методическими аспектами развития физических качеств будут усиливать его природные возможности и компенсировать недостатки.

Из психофизиологических характеристик, представленных В. Б. Иссуриным в монографии «Блоковая периодизация спортивной тренировки», наиболее информативными для лыжников-гонщиков являются: саморегуляция, общая устойчивость к высоким (длительным) рабочим нагрузкам, уверенность. При высоком уровне саморегуляции лыжник может правильно воспринимать ситуацию и адекватно изменять поведение и свои усилия. Общая устойчивость к высоким (длительным) рабочим нагрузкам также крайне

характерный признак устойчивости спортсмена к напряженности и монотонности тренировочного процесса, а также способности быстро восстанавливаться. Уверенность – это особое психофизическое состояние, которое обеспечивает возможность полного выполнения тренировочного задания и успешного ведения соревновательной борьбы. Еще одну характеристику отмечает ученый – это мотивация, которую мы в нашей концепции мы отмечаем как принцип [2].

Учитывая, что научно-методическое обеспечение тренировочного процесса постоянно совершенствуется, принципы не являются абсолютно статичными, они дополняются и уточняются.

Ю. В. Верхошанский значительно дополнил список принципов, регламентирующих деятельность спортсменов, и обосновал их научную значимость. Это принципы: «концентрации силовых средств на ограниченном во времени этапе», «сопряженно-последовательной системы», «организации нагрузок различной преимущественной направленности», «приоритета специальной физической подготовки», «программно-целевой принцип организации тренировочного процесса в годичном цикле», «блоковой системы построения тренировки спортсменов высокой квалификации», «постепенного повышения интенсивности стимулов в соответствии с развитием адаптационного процесса» [1].

Вместе с тем некоторые из этих принципов отражают основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса спорта высших достижений. Основная идея этих принципов заключается в том, что достижение спортсменом своего высшего результата – это есть сама цель системы.

В этапно-базовом спорте результат физической подготовки зависит от степени включенности спортсмена в данный процесс. Систематическое направленное воздействие средств физической подготовки способствует гармоничному физическому развитию начинающих спортсменов. Происходит осознание значимости физической подготовки не только как объекта развития, но и как средства познания и удовлетворения познавательной потребности. Это обуславливает формирование положительной мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, что приводит к осознанной активности, которая и реализуется в процессе физической подготовки. Все эти закономерности можно объединить в принципе «мотивационной зависимости спортивной деятельности».

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–15.
2. Иссуриц, В. В. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. В. Иссуриц. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
3. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Яковлев, Е. В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е. В. Яковлев, Н. О. Яковлева. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.