

## **ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

**А. А. Кучерова**

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

*В статье обосновывается технология саморегуляции психических состояний на основе развития сенсомоторной координации у лыжников-гонщиков начальной специализации.*

Современные представления о педагогической технологии раскрывают способы наибольшего повышения спортивных результатов путем анализа, отбора, формирования и организации контроля всех управляемых аспектов тренировочного процесса и их взаимосвязей. Понимание термина педагогическая технология образовалось как поэтапное воплощение на практике заранее спланированного учебно-тренировочного процесса.

В нашем исследовании технология саморегуляции представляется как методическая система выстраивания учебно-тренировочного процесса, управляемая в зависимости от целевой направленности, содержания, структуры построения, использования специальных средств и методов. В зависимости от достигаемых результатов и реализации новых задач такая технология будет представлять практически-процессуальную форму.

Практически-процессуальная форма деятельности связана с этапным развертыванием во времени учебно-тренировочного процесса запланированных задач, их содержанием и контролем в соответствии с заданными мерами [1].

Таким образом, при планировании тренировочного процесса лыжника-гонщика перед тренером стоит задача выбора наиболее удачной модели тренировочного процесса, которая сможет обеспечить максимальную реализацию запланированных целей и задач по развитию координации и внедрения приемов саморегуляции, в нашем случае – предсоревновательных мезоциклов.

Вышеизложенные показатели в грамотном объединении и определяют результативность по исходу выполнения намеченного на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

В последующем постепенная модификация во времени существующей технологии будет подразумевать внесение корректив в систему методов и средств подготовки (например, по мере приближения к соревновательному этапу будет происходить перестройка целевых установок и задач необходимых для реализации заданных результатов).

Технология саморегуляции психических состояний на основе сенсомоторной координации должна включать следующие задачи:

- определить внешние деструктивные факторы и внутренние факторы (состояния фрустрации) у лыжников-гонщиков начальной специализации, препятствующие достижению конкретного результата;
- определить уровень согласования двигательных действий во времени, в пространстве и по степени мышечных усилий, способствующие укреплению психического состояния лыжников-гонщиков;
- установить оптимальное соотношение средств саморегуляции психических состояний и сенсомоторной координации в тренировочном процессе предсоревновательного мезоцикла;
- выявить эффективность совместного использования средств саморегуляции психических состояний и сенсомоторной координации в тренировочном процессе предсоревновательного мезоцикла;
- учитывать специфические закономерности роста спортивной формы и физического развития спортсмена;
- установить взаимосвязь между тренировочными занятиями и их содержанием;
- организовывать контроль и подбор тренировочных занятий исходя из общих закономерностей протекания процессов перехода в организме лыжников-гонщиков из одного состояния в другое под воздействием определенных воздействий при нагрузках различной психологической и координационной направленности.

Технология саморегуляции психических состояний на основе сенсомоторной координации проходит четыре этапа:

- 1) сбор специализированной информации (тестирование уровня координационной подготовленности и психического состояния);
- 2) проектирование тренировочного процесса;
- 3) контроль эффективности технологии с последующей корректировкой микро- и мезоцикла;
- 4) оценка оперативных и этапных результатов, внесение поправок в тренировочный процесс, сконцентрированных на достижение поставленных целей, а также итоговый результат и его анализ.

Для определения уровня развития координационных способностей были использованы тесты: «Тест Бондаревского», «Проба Яроцкого», «Проба Ромберга (поза пяточно-носочная)», «Проба Ромберга (поза аист)».

Для определения психического состояния в предсоревновательном мезоцикле был использован тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН).

Проектирование тренировочного процесса включало разработку и внедрение комплекса упражнений на развитие мышц-стабилизаторов у лыжников-гонщиков на тренажере «BOSU», комплекса специальных упражнений на гимнастических снарядах и приемов саморегуляции психических состояний юных лыжников-гонщиков [2; 3].

Комплекс упражнений координационно-силовой выносливости в режиме статодинамики проводился 1 раз в неделю, 1 отдельная тренировка. Дополнительно к указанным выше упражнениям спортсменами выполнялся комплекс упражнений для скоростно-силовой работы, который проводился также 1 раз в неделю во время ударной скоростной тренировки согласно тренировочному плану. Комплекс специальных упражнений на гимнастических снарядах выполнялся 1 раз в неделю [2, с. 126–128].

В лыжных гонках нет однозначного проекта саморегуляции психических состояний на основе сенсомоторной координации как целостной системы, компоненты которой в совокупности будут способствовать наиболее эффективному протеканию тренировочного процесса.

Идея о технологии саморегуляции психических состояний на основе сенсомоторной координации заключается в целостном управлении тренировочным процессом, в его проектировании, а также текущем анализе на каждом из этапов его осуществления.

Данный подход будет способствовать качественной реализации достижения запланированных целей и задач, характерных для определенного этапа подготовки, что позволит достичь намеченный спортивный результат.

## **Литература**

1. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : монография / А. В. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 224 с. : ил.
2. Кучерова, А. А. Развитие мышц-стабилизаторов специальными упражнениями на координацию с целью профилактики травматизма у лыжников-гонщиков / А. А. Кучерова // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Международ. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. Культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилпок (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 122–129.
3. Кучерова, А. А. Развитие координационных способностей у лыжников-гонщиков с помощью гимнастических упражнений / А. А. Кучерова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова, 2019 г. : материалы науч.-метод. конф., 29 января – 10 февраля 2020 г. / под ред. Н. В. Маковской, Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 174–175.