

УДК 796.92

## **ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

**А. В. Кучерова**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье описывается алгоритм работы модуля, определяющего последовательность и состав мероприятий, планируемых и реализуемых на этапах подготовительного, соревновательного и переходного периодов у лыжников-гонщиков. В качестве приоритетного направления модернизации процесса физической подготовки выделяется реорганизация его в самостоятельную педагогическую систему.

*Ключевые слова:* алгоритм, модуль, система, физическая подготовка, педагогическая система, лыжники-гонщики.

Синергетический компонент связывает воедино и устанавливает педагогически целесообразные взаимоотношения между спортсменом и тренером. Анализ и синтез результатов тренировочной и соревновательной деятельности является одним из основных звеньев управления тренировочным процессом. Выявление показателей физической подготовки спортсмена, которые носили лимитирующий или прогрессирующий характер, позволяет оценить эффективность совместной работы спортсмена и тренера и выработать стратегию на дальнейшее сотрудничество. Синтез результатов функциональной и психологической диагностики, показателей контроля физической подготовленности позволяет в целом оперировать и управлять всей структурой подготовки спортсмена.

Выявление механизмов комплексной оценки функциональных состояний спортсмена, лимитирующих факторов и взаимоотношений спортсмена и тренера в этом процессе послужило основанием для разработки **коррекционной и синергетической функции управления системой физической подготовки.**

Изучив всевозможные варианты построения структуры и содержания тренировочного процесса лыжников-гонщиков и опыт многих

исследований, мы полагаем, что в основу управления физической подготовкой лыжников-гонщиков необходимо заложить алгоритм работы модуля, определяющего последовательность и состав мероприятий, планируемых и реализуемых на этапах подготовительного, соревновательного и переходного периодов.



**Рис. 1.** Алгоритм тренировочного процесса на основе текущего контроля

Основными системными функциями работы алгоритма, направленными на управление тренировочным процессом на основе синтеза результатов текущего контроля, мы предлагаем следующие:

- установка цели на текущий тренировочный период;
- реализация задач, выполнение нагрузки;
- организация и проведение текущего контроля;
- анализ результатов текущего контроля;
- анализ микроцикла, мезоцикла, макроцикла;
- выявление ведущих факторов, за счет которых достигнуты положительные результаты;
- выявление лимитирующих факторов, ограничивающих работоспособность и подготовленность спортсмена;
- принятие эффективных управляющих решений по коррекции напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок, средств тренировки очередного цикла тренировки;
- определение основных задач (направлений) в дальнейшей подготовке.

При выборе цели на текущий тренировочный период (модуль) необходимо учитывать данные оперативного контроля, которые информирует тренера не только об уровне физической подготовленности, но и об исходном уровне физического состояния и работоспособности спортсмена. Исходя из целевой установки определяются задачи, реализация которых осуществляется в блоках. Наполняемость и реализация блоков во многом зависит от совместной деятельности тренера и спортсмена. Тренер должен четко представлять целевые установки по всем аспектам деятельности: анализ, планирование, организация, регулирование, стимулирование, контроль и учет. В свою очередь спортсмен должен сконцентрироваться на решении тех задач, которые вытекают из целевых установок, и руководствоваться такими аспектами своей деятельности, как самоопределение, самопланирование, самоорганизация, саморегулирование, самоконтроль. Главное, чтобы весь этот процесс осуществлялся при полном взаимопонимании двух функционирующих сторон тренера и спортсмена.

Организация и проведение текущего контроля, по-нашему мнению, главная оставляющая всего алгоритма. Очень важно правильно подобрать период, место и время проведения тестовых заданий. В свою очередь тесты должны быть несложными, информативными, не влиять на тренировочный процесс в плане перегруженности.

Наша концептуальная позиция определяет спортсмена в качестве целевого доминантного компонента системы физической подготовки, так как деятельность всех остальных компонентов системы, к которым относятся деятельность тренера, форма процесса, содержание, результат, направлены на воздействие спортсмена, его функциональные, психологические, эмоциональные и физические способности. В результате комплексного воздействия системы физической подготовки формируется результат системы – физическая подготовленность спортсмена. В центре функционирования системы находится спортсмен и его личная деятельность, которая направлена на достижение результата (промежуточного или долгосрочного) этой подготовки. В зависимости от этапа физической подготовки определяются результат и прогнозируется его рост [1; 2].

Резюмируя вышеуказанные аспекты процесса физической подготовки, мы предлагаем новое концептуальное определение системы физической подготовки в следующей интерпретации: *«Система физической подготовки спортсмена – это взаимодействие педагогических*

*и биологических процессов, направленных на специфическую адаптацию организма к соревновательной деятельности».*

Система физической подготовки лыжников-гонщиков, как и другие виды подготовки спортсмена, осуществляется и реализуется в рамках организации учебно-тренировочного процесса, а ее результативность отражена в соревновательной деятельности. Эти два основных компонента являются составными частями единой структуры деятельности, которая представляет собой сложную систему, состоящую из условий и факторов, которые определяют закономерности становления спортивной формы спортсмена в многолетнем плане подготовки.

Прирост спортивного результата зависит от поэтапного формирования готовности лыжника-гонщика к реализации результата в условиях соревновательной деятельности. Это обуславливает изучение его личностных, физических, психологических особенностей. Следовательно, личностно-деятельный подход позволяет понять и объяснить результаты деятельности спортсмена с точки зрения функциональной подготовки и его психологии. Единство сознания и деятельности индивида характеризует его активную целенаправленную деятельность, что является результатом тренировочного процесса.

Системонаполняющим фактором является деятельность спортсмена, которая включает совокупность различных объективных и субъективных условий, влияющих на прирост спортивного результата. Объективные условия определяются самим спортсменом, его мотивацией к занятиям, физическим развитием, функциональным состоянием и в итоге нацеленностью на результат. Субъективные условия создаются окружением спортсмена и оказывают прямое или косвенное воздействие на самого спортсмена и его физическую подготовку. Эти условия: управленческие, организационные, программно-нормативные, научно-методические, технические – направлены на качественное обеспечение процесса физической подготовки. Вместе с этим в этих условиях происходит формирование личности спортсмена и реализация его способностей и возможностей.

Заключение. В управлении физической подготовкой не прослеживается дидактический алгоритм развития физических качеств, не детализованы технология и система управления, позволяющие своевременно корректировать тренировочный процесс на основе учета результатов мониторинга функционального состояния.

Установлено, что приоритетным направлением модернизации процесса физической подготовки является реорганизация его в самостоятельную педагогическую систему, отличающуюся целостностью, упорядоченностью компонентов и спецификой управления. Содержание системы физической подготовки обуславливается периодизацией, состоящей из двух макроциклов, специфическими средствами и методами, отвечающими требованиям современной тренировочно-соревновательной деятельности лыжников-гонщиков.

### Список использованной литературы

1. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : моногр. / А. В. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – 224 с. : ил.
2. Кучерова, А. В. Формирование системы физической подготовки в историческом ракурсе / А. В. Кучерова // Весн. Магілёўс. дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С, Пеіхалага-педагагічныя навукі (педагагіка, псіхалогія, методыка). – 2021. – № 1(57). – С. 21–30.