

СЕКЦИЯ 3
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК 796.92

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С УЧЕТОМ РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

А. А. Агеева

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

В статье рассматривается структура и содержание технологии психолого-педагогической подготовки лыжников-гонщиков на этапе начальной специализации с учетом развития координационных способностей.

Ключевые слова: лыжные гонки, лыжники-гонщики, психолого-педагогическая подготовка, координационные способности.

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. «Отмечается, что логично выстроенный учебно-тренировочный процесс возможен только при точном применении заранее спланированной педагогической технологии, т. е. четко поставленных дидактических задач в совокупности с адекватной технологией их решения» [1].

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 [2].

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 определят 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.

Цель технологии психолого-педагогической подготовки лыжников-гонщиков начальной специализации с учетом развития координационных способностей в учебно-тренировочном процессе, заключается в создании наиболее рационального и взаимодополняющего набора средств и методов во времени, для достижения заранее известного результата деятельности.

Технология психолого-педагогической подготовки лыжников-гонщиков начальной специализации с учетом развития координационной подготовки состоит из пяти компонентов: целевой, содержательный, организационный, операционный и диагностический.

Целевой компонент – формирование координационных способностей лыжников-гонщиков в сопряженном воздействии с приемами саморегуляции психического состояния.

Содержательный компонент – методы и средства координационной и психолого-педагогической подготовки лыжников-гонщиков начальной специализации, отобранные на основе принципов обучения и спортивной тренировки, а также индивидуального подхода, включающего влияние внешних деструктивных и внутренних факторов на спортсмена в тренировочный и соревновательный периоды.

Организационный компонент – реализация содержательного компонента согласно построению микроцикла тренировочного процесса в предсоревновательном мезоцикле для лыжников-гонщиков начальной специализации.

Операционный компонент – поэтапное освоение навыков и умений передвижения на лыжах и лыжероллерах с учетом развития координационных способностей, совместно с применением приемов саморегуляции психического состояния, при влиянии внешних деструктивных и внутренних факторов на лыжника-гонщика.

Диагностический компонент – осуществление обратной связи: исходным и итоговым уровнем развития координационных способностей лыжников-гонщиков по средствам оценки статической координации и состояния вестибулярного аппарата, анализа показателей координационной подготовленности спортсменов с учетом совместного применения комплексов упражнений на развитие координационных способностей с приемами саморегуляции психического состояния в учебно-тренировочном процессе.

Проектирование тренировочного процесса включало разработку и внедрение в учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков начальной специализации комплекса упражнений на развитие мышц-стабилизаторов у лыжников-гонщиков на тренажере «BOSU», комплекса специальных упражнений на гимнастических снарядах, комплекса упражнений на укрепление миофасциальных цепей, методических рекомендаций психологических стратегий и приемов саморегуляции психических состояний [3–6].

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 совместно с упражнениями на укрепление миофасциальных цепей выполнялся 1 раз в неделю [3].

Контроль эффективности технологии, с последующей корректировкой микро- и мезоцикла проводится с целью экспресс-оценки реакции организма спортсмена на физическую нагрузку сразу после выполнения упражнения или задания. Он направлен на оптимизацию

тренировочных программ занятий, выбор упражнений и комплексов, которые в наибольшей степени способствуют решению поставленных задач. Здесь используются самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т. п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного – на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего – на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного – на отдельное упражнение или их комплекс [2].

В лыжных гонках на сегодняшний день имеются различные взгляды на целенаправленность использования той или иной методики, с заданным методом и подбором средств развития физических способностей лыжника-гонщика, применение технологических подходов к контролю функциональных возможностей спортсмена, что приводит к необходимости систематизации этих знаний.

В лыжных гонках нет однозначного проекта психолого-педагогической подготовки с учетом развития координационных способностей как целостной системы, компоненты которой в совокупности будут дополнять и способствовать наиболее эффективному протеканию тренировочного процесса.

Идея о технологии психолого-педагогической подготовки лыжников-гонщиков начальной специализации с учетом развития координационных способностей заключается в целостном управлении тренировочным процессом, в его проектировании, а также текущего анализа, на каждом из этапов его осуществления.

Список литературы

1. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. 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.
3. Кучерова, А. А. Развитие мышц-стабилизаторов специальными упражнениями на координацию с целью профилактики травматизма у лыжников-гонщиков / Кучерова А. А. Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун–т физ. культуры : ред.-кол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич–Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 122–129.
4. 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

- научно–методической конференции, 29 января – 10 февраля 2020 г. / под ред. Н. В. Маковской, Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 174–175.
5. Агеева, А. А. К вопросу о психолого-педагогической подготовке лыжников–гонщиков подросткового возраста / А.А. Агеева // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. – 2025. – № 2. – С. 71–76.
6. Агеева, А. А. Объективные предпосылки необходимости организации психолого-педагогической подготовки лыжников-гонщиков / А. А. Агеева // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы III Междунар. науч. конгр., Минск, 14–15 нояб. 2024 г. : в 3 ч. / Белорус, гос. ун–т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич–Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2024. – Ч. 1. – С. 39–43.