

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КАК АКТУАЛЬНАЯ ФОРМА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

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

Аннотация. В статье анализируется планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков. Обосновываются современные формы планирования подготовки спортсменов и указывается актуальность программирования как наиболее перспективной формы.

Уровень конкуренции в лыжных гонках постоянно растет, а резервов для повышения уровня физической подготовленности все меньше. Происходит постоянное улучшение качества спортивного инвентаря, максимально задействуются фармакологические препараты, благодаря которым поддерживается организм спортсмена, работающий на износ, из-за большой физической нагрузки, предъявляемой для достижения высокого уровня подготовки к основным стартам.

Существует множество различных методик подготовки в лыжных гонках. Однако одной из основных проблем по реализации этих методик в подготовке лыжников-гонщиков является планирование тренировочного процесса. Так, в одной из публикаций по данной проблеме А.В. Кучерова отмечает, что «планирование УТП в ДЮСШ осуществляется по программе федерации лыжных гонок, утвержденной еще в 2003 году. Более 14 лет назад и экипировка была другой, и, соответственно, – техника и ее функциональное

обеспечение существенно отличались от нынешних. Однако сегодня программа соревнований требует и более скоростной подготовки спортсменов, и надлежащей функциональной диагностики для того, чтобы обеспечить более качественное восстановление организма спортсменов» [3].

Для создания логически обоснованного плана макроцикла подготовки следует начать с рассмотрения наименьшего звена тренировочного плана – микроциклов и мезоциклов. Для поэтапного научного обоснования взаимосвязи каждой тренировки и благоприятной реализации текущего адаптационного резерва организма, предусматривающего организацию тренировочной нагрузки, необходимо полагаться на закономерности адаптации организма к специализированной мышечной работе. Это предполагает выделение в рамках годичного цикла основных этапов подготовки, определение их конкретных целевых задач и объективно необходимых для их решения содержания, объема и организации тренировочной нагрузки.

Одним из значимых условий дальнейшего совершенствования системы подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков является внедрение современных принципов программирования тренировочного процесса. На основе выявления специфических особенностей соревновательной деятельности в годичном цикле представляется возможным построение новой методической концепции тренировки и новой формы организации тренировочного процесса в целом.

Программирование – это современная форма планирования подготовки спортсменов на основе моделей, выражающих принципиальную структуру соревновательной и тренировочной деятельности. Основной целью программирования является достижение наивысших результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмена. Обусловленная этой задачей максимальная интенсификация спортивной подготовки осуществляется на основе выбора оптимального варианта программирования тренировочного процесса [2].

Одним из основных условий использования программирования является создание модельных характеристик функционирования организма лыжника-гонщика в соревновательных условиях. Такие модели основываются на тенденциях развития спорта, итогах выступления на определенных стартах, на обусловленных компонентах и взаимосвязях тренировочной нагрузки. Моделируемое функциональное состояние спортсменов в определенных условиях, по нашему мнению, позволит построить модели тренировочных программ в рамках макроцикла, мезоцикла, микроцикла и отдельного занятия. Реализация данной модели должна происходить при постоянном контроле за всей подготовкой спортсмена, включающей технический, тактический, специально-физический раздел подготовки, а также контроль функциональных систем. Затем на основании результатов контроля вносятся корректировки в тренировочный процесс в рамках выбранной стратегии подготовки.

Теоретической предпосылкой к программированию длительности воздействия тренировочных нагрузок является прохождение определенных фаз адаптационного процесса и наличие так называемого текущего адаптационного резерва организма, реализация которого объективно определяет продолжительность, содержание, объем и организацию отдельных этапов тренировочного процесса и блоков тренировочной нагрузки [1].

На данный момент анализ тренировочных планов тренеров-преподавателей показывает, что система подготовки спортсменов существенно не изменяется и по существующим планам подготовки уже давно достигла максимума, который можно продемонстрировать на соревнованиях. Также очевидно, что взаимосвязь тренировочных занятий построена не рационально, и вместо повышения уровня работоспособности происходит угнетение состояния спортсмена, что приводит к бессмысленному переводу энергии и сил спортсмена.

Рациональное сочетание тренировочного процесса с грамотно построенным календарем спортивных соревнований повышает возможность непрерывного роста спортивных результатов. В связи с этим при программировании и организации тренировочного процесса в первую очередь определяется место проведения соревнований как наиболее интенсивных и специализированных тренировочных средств, обеспечивающих достижение максимально возможного для каждого спортсмена уровня результатов к моменту ответственных стартов.

Литература

1. Верхопанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхопанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Бартьш. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
3. Кучерова, А. В. Проблемы и перспективы подготовки лыжников гонщиков / А. В. Кучерова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2016 г. : материалы научно-методической конференции, 25 января – 1 февраля 2017 г. / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – С. 257–260.
4. Лаборатория спортивной адаптации профессора Селуянова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: / <http://prosportlab.com/works/adaptology>.