

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПЛАНИРОВАНИЮ И ПОСТРОЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

О.Ю. Лединская (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. А.В. Кучерова,

кандидат пед. наук, доцент

Как показывают многочисленные исследования, в практике подготовки лыжников преобладают традиционные подходы к построению тренировочных и соревновательных циклов, на основе периодизации с делением на периоды и этапы подготовки. Научно-практических рекомендаций по построению тренировочного процесса спортсменов-лыжников несомненно, много, но они чаще всего посвящены отдельным разделам подготовки, конкретным подходам и рекомендациям содержательного обеспечения отдельных этапов (и их компонентов) многолетней тренировки, определению критериев оценивания эффективности тренировочно-соревновательного процесса.

Изучив всевозможные варианты построения структуры и содержания тренировочного процесса лыжников-гонщиков и опыт многих исследований, мы полагаем, что в основу управления физической подготовкой высококвалифици-

рованных лыжников-гонщиков необходимо заложить алгоритм работы модуля, определяющего последовательность и состав мероприятий, планируемых и реализуемых на этапе подготовительного периода. Основными системными функциями работы алгоритма, направленными на управление тренировочным процессом на основе текущего контроля, могут являться:

- установка цели на текущий тренировочный период;
- реализация задач, выполнение нагрузки;
- организация и проведение текущего контроля;
- анализ результатов текущего контроля;
- анализ тренировочного процесса в мезоцикле;
- 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.

Это направление планирования, представляется нам, наиболее эффективным в отличие от традиционного и может быть направлено на повышение результативности соревновательной деятельности лыжников – гонщиков.

Литература

1. **Кучерова, А.В.** Профилактика перетренированности лыжников-гонщиков на основе учета интенсивности индивидуальной тренировочной нагрузки / А.В. Кучерова // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 25-летию кафедры физической реабилитации, Минск, 29 марта. 2018 г / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под. общ. ред.: Т.Д. Поляковой и М.Д. Панковой. – Минск : БГУФК, 2018. – С. 79–82.