

способностью к эмпатии. Особенности эмпатии у подростков заключаются в том, что в данном возрастном периоде эмпатические способности находятся вновь в стадии формирования, они неустойчивые, а их развитие зависит от психо-логического климата в семье и референтной группе сверстников, а также личностных особенностей подростков

1. Бандура, А. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс; пер. с англ. - М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 508 с
2. Бреслав, Г. М. Подростковый период / Г.М. Бреслав // Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия. / Под ред. И. В. Дубровиной, А. М. Прихожан, В. В. Зацепина. – М.: Академия, 2005. – С. 270-272.
3. Гребенкин, Е. В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е. В. Гребенкин. – Ростов на Дону, 2006. - 157 с.
4. Дроздов, А. Ю. Проблемы агрессивного поведения личности : учебное пособие / А. Ю. Дроздов, Н. А. Скок. – Чернигов: ЧГПУ, 2000. – 156 с

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Якименко Д.В.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Александрович И.Л., ст. преподаватель

Чередование нагрузки и отдыха в тренировочном процессе должны подчиняться определенному порядку. Должны наблюдаться волнообразные колебания нагрузок в течение отдельных тренировочных занятий, недель, месяцев и года.

Общий объем тренировочной нагрузки в течении тернеровского цикла необходимо постепенно снижать, а ее интенсивность увеличивать. Переходить от больших, длительных нагрузок до относительно небольших по объему, но «пиковых» нагрузок. Немало важным является переход от широкой общей физической подготовки к специальной подготовке. В годовом плане подготовки (для взрослого квалифицированного спортсмена) выделяют четыре периода: подготовительный, весенний, летний тренировочный период и осенне-зимний период отдыха.

Целью исследования является изучение накопленного опыта по вопросу построения и программирования спортивной подготовки спортсменов-лыжников, а также изучение факторов, влияющих на достижение высоких спортивных результатов (в частности, на выносливость).

Материал и методы. Для достижения поставленной цели изучены формы построения тренировки спортсменов-лыжников, а также рассмотрены способы упорядочения ее содержания, предусматривающие целесообразное использование нагрузок различной преимущественной направленности, то есть их сочетание и размещение во времени, что обеспечивает требуемый тренировочный эффект при оптимальных энергозатратах. При выполнении исследовательской работы использовались следующие методы: изучение литературы по данному вопросу, непосредственное наблюдение и экспериментальная работа в ходе тренировочной деятельности лыжников.

Результаты и их обсуждение. В течение 2021-2022 годов был проведен анализ тренировочного процесса лыжников. Из проведенного анализа можно сделать вывод, что годовой план учебной работы составляется на основе перспективного плана и содержит распределение материала по периодам, этапам и месячным циклам. В плане указаны основные средства тренировок, их общий объем по месячным циклам в конкретных единицах измерения (часах, минутах, километрах, килограммах), а также количество тренировочных занятий, тестовых соревнований и т.п. составляется график изменения объема и интенсивности нагрузки в течение года с учетом основных и контрольных соревнований. Тщательно составленный годовой план позволяет подготовить конкретные планы занятий на месяц и на микроциклы, в которых указаны не только средства тренировок, но и их объем и интенсивность.

Для программирования тренировочного процесса рабочая, плановая и учетная документация тренера спортсмена-лыжника имеет первостепенное значение. От документации во многом зависит успех тренировочного процесса и выступление на соревнованиях.

Нами разработаны рекомендации по основным формам документации для программирования и мониторингу тренировочного процесса спортсменов-лыжников.

1) Основопологающей является принципиальная модель системы тренировки в годовом цикле. Она должна четко и содержательно отражать общую стратегию и принципы организации тренировочного процесса спортсменов-лыжников. Модель необходимо строить в графическом виде. Вместе с тем, такая форма принципиальной модели построения тренировочного процесса является выразительной и простой возможностью для тренера донести свои идеи до обучающихся, которым предстоит их реализовать. От того, насколько спортсмены понимают смысл этих идей, во многом зависит успех тренировочного процесса.

2) Важное место в тренировочном процессе является количественная модель системы тренировки (групповая или индивидуальная). Она разработана на основе принципиальной модели и включает количественную модель динамики наиболее значимых показателей специальной физической и технической подготовленности спортсменов-лыжников с учетом календаря соревнований. Он предусматривает общий годовой объем нагрузки по всем средствам тренировки и его распределение по месяцам, ориентированное на реализацию заданной модели динамики специальной подготовленности спортсменов.

3) Немало важной является тренировочная программа для большого этапа подготовки. Она разрабатывается с недельной периодичностью при организации тренировочного процесса. Предусмотрено конкретное распределение средств нагрузки различных преимущественных направлений по микроциклам с учетом задач большого этапа и индивидуальных особенностей подготовки спортсменов-лыжников. Это основной рабочий документ, в соответствии с которым тренер организует и контролирует тренировочный процесс.

4) Индивидуальная карта спортсмена-лыжника включает динамику фактически выполненного объема тренировочной нагрузки по основным средствам тренировки, а также соответствующие изменения контрольных характеристик, отражающих динамику состояния спортсмена и его спортивного результата. Его составление является важным условием контроля и управления ходом тренировочного процесса, а главное, последующего анализа его эффективности и выводов на будущее.

Закключение. Таким образом, программирование является новой и наиболее совершенной формой планирования тренировочного процесса. Необходимость в ней явно вытекает из требований сегодняшнего дня, а возможность ее развития подготовлена всем ходом развития науки и практики в лыжном спорте.

Вместе с тем, дальнейшая разработка программы спортивной подготовки в лыжных гонках должна осуществляться с учетом ее общепедагогических принципов, но на основе специального экспериментального поиска. Программирование нельзя понимать, как следование какой-то инструкции, предписывающей строгий порядок в организации тренировочного процесса.

При решении вопросов тренировочной нагрузки спортсменов основная роль принадлежит тренерам, педагогическое мастерство и методический опыт которых в данном случае должны сказать свое последнее слово, но только в том случае, если они дополнены достаточными знаниями в области физиологии спорта. Это немало важно как для практического использования и дальнейшего совершенствования сформулированных принципов программирования тренировок, так и для профессиональной подготовки самих тренеров.

1. Ветков, Н. Е. Тренировочные и соревновательные нагрузки / Н. Е. Ветков. – Наука-2020, 2017. - №3 (14).

2. Козлов, Р.С. Развитие функциональных качеств под влиянием физической нагрузки / Р.С Козлов. – Научные Известия, 2016. – № 4. – С. 106-111.

3. Свечкарёв, В.Г. Совершенствование двигательных возможностей человека под средством автоматизированных и адаптивных систем управления в физическом воспитании и спорте / В.Г. Свечкарёв. – Научные известия, 2016. – № 6 – С. 56-57.