

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Объект авторского права
УДК 796.92

Кучерова
Анжелика Владимировна

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени
доктора педагогических наук**

**по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической
культуры**

Минск, 2026

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Научная работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный консультант **Полякова Татьяна Дмитриевна**, доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Юшкевич Тадеуш Петрович**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Зебзеев Владимир Викторович, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

Кручинский Николай Генрихович, доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой физической реабилитации и спортивной медицины учреждения образования «Полесский государственный университет»

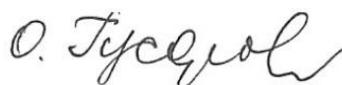
Оппонирующая организация: учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Защита состоится 13 мая 2026 года в 14⁰⁰ на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, пр. Победителей, 105, e-mail: nir@sportedu.by, тел. 307-67-45.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан 09.04.2026

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций,
кандидат педагогических наук, доцент



О. А. Гусарова

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Введение

В современных условиях развития лыжного спорта успешность и конкурентоспособность белорусских спортсменов на международной арене зависит от многих факторов, одним из которых является качественно организованный тренировочный процесс. Несомненно, что этот процесс является многокомпонентным, направляемым соревновательной деятельностью, где все его виды подготовки – физическая, техническая, психологическая, тактическая и интеллектуальная – находятся во взаимодействии между собой (Ю. В. Верхошанский, 1985, 1991, 1993, 1998, 2005; Е. В. Вяльбе, 2007; Л. П. Матвеев, 1965, 1977, 2000, 2005).

Однако актуальность физической подготовки значительна, так как она обеспечивает высокий уровень физической подготовленности, необходимый спортсмену для роста спортивных результатов. Сформировать высокий уровень физической подготовленности возможно только в процессе многолетней рационально организованной системы физической подготовки (В. Н. Платонов, 1994, 1997, 2013; В. Б. Иссурин, 2010; Н. Г. Озолин, 1970, 2004).

Соревновательная деятельность определяет особенности содержания и структуру физической подготовки спортсменов, имеющую в лыжных гонках особую специфику (Н. А. Демко, 1982, 2012, 2014). Отсюда вытекает важность целенаправленной специфической работы с адаптационными процессами организма спортсмена и его мотивационной сферой в процессе физической подготовки, а также необходимость управления этими процессами в единой системе.

Сложность проблемы физической подготовки лыжников-гонщиков рассматривалась и изучалась с позиции аналитического подхода многими авторами (А. А. Грушин, 2013; Л. И. Егорова, 2003; А. Г. Баталов, 2000; М. Ю. Тимофеев, 2002; К. С. Дунаев, 2008; И. Г. Гибадуллин, 2005 и др.). Констатируя значимость проведенных исследований, следует отметить в то же время, что некоторые вопросы в этой области остаются нерешенными в отношении процесса управления физической подготовкой на этапах базового спорта. В теории лыжных гонок отсутствуют монографические исследования, в которых излагались бы вопросы управления системой физической подготовки на основе применения методик диагностики функциональных состояний и подбора средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов силовой, аэробной и координационной подготовленности лыжника-гонщика, проявляемых в соревновательной деятельности. Поэтому актуальным направлением в исследованиях тренировочного процесса в лыжных гонках остаются вопросы управления и систематизации отдельных методик, применяемых для спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Современные научные разработки в области биологии и адаптации спорта (В. Н. Селуянов, 1996, 1998, 2002, 2005, 2021; М. Р. Смирнов, 1994; Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун, 2000) не находят практической реализации в тренировочном процессе лыжников-гонщиков. Причиной данной проблемы является отсутствие общей педагогической концепции, основанной

на научных разработках спортивной адаптации и современных педагогических и биологических знаниях.

Вышеизложенное позволило выявить в подготовке белорусских лыжников-гонщиков наличие проблемных аспектов, которые характеризуются следующими основными противоречиями:

между высоким уровнем требований соревновательной деятельности за счет нововведений в программу соревнований по лыжероллерам в летний период и отсутствием качественных преобразований по совершенствованию тренировочного процесса, отсутствием двухциклового планирования специализированной физической подготовки лыжников-гонщиков;

между необходимостью повышения качества учебно-тренировочного процесса и недостаточностью разработанности теоретико-методических основ сущности, организации, структуризации и управления физической подготовкой лыжников-гонщиков как целостной системой;

между целостным подходом к организации и управлению физической подготовкой в тренировочном процессе и отсутствием алгоритмизации и технологизации процесса управления системой, позволяющими своевременно корректировать тренировочный процесс и воспроизводить конечный результат;

между существующим представлением о критериях эффективности физической подготовки для соревновательной деятельности и корреляционной взаимосвязью средств и методов, обеспечивающих рост показателей функциональной подготовленности, необходимых для успешной специализированной деятельности лыжников-гонщиков;

между существующими методиками развития физических качеств, вызывающими конкурентный тренинг, и отсутствием современного представления о биологических механизмах, лежащих в основе мышечной деятельности и межсистемных взаимодействий в организме лыжника-гонщика, несущих суммарный кумулятивный эффект;

между методиками дозирования и повышения физической нагрузки во время выполнения двигательных действий и недостаточной разработанностью процедуры взаимодействия самоконтроля и комплексного контроля для получения объективной информации о процессах адаптации организма к этим нагрузкам [13].

Выделенные противоречия являются аспектами актуальной научной проблемы, заключающейся в том, что при всей разработанности и целостности современная теория и методика спортивной тренировки лыжников-гонщиков не может полностью удовлетворить потребность в педагогически эффективной системе спортивной подготовки в лыжных гонках, прежде всего – в силу выраженной специфики рассматриваемого вида спортивной деятельности и его текущего состояния.

Общая характеристика работы

Связь работы с научными программами (проектами), темами

Тематика исследования соответствует Перечню приоритетных направлений научной, научно-технической и инновационной деятельности на 2021–2025 гг., утвержденному Указом президента Республики Беларусь от 7 марта 2020 г. № 156, раздел 6 «Обеспечение безопасности человека, общества и государства: социогуманитарная, экономическая и информационная безопасность (человек, общество и государство, история, культура, образование и молодежная политика, физическая культура, спорт и туризм, управление техническими, технологическими и социальными процессами)».

Диссертационное исследование выполнялось на основании плана научно-исследовательской и инновационной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2021–2025 гг., в пределах темы 3.2 «Разработка и внедрение методик активизации резервных возможностей организма человека при выполнении различных видов двигательной активности», а также в рамках тематики научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физического воспитания учреждения образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова» – «Совершенствование средств и методов физического воспитания и спорта учащейся молодежи в системе подготовки педагогических кадров» (2017–2023 гг.).

Цель, задачи, объект и предмет исследования

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование, разработка и верификация научно обоснованной педагогической концепции управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков.

Задачи исследования:

1. Выявить концептуальные основы построения, содержания и управления физической подготовкой лыжников-гонщиков, раскрыть специфику ее планирования в годичном цикле и определить приоритетные направления ее модернизации.

2. Выявить методологические закономерности формирования системы физической подготовки и обосновать концептуальные принципы управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков.

3. Разработать структурно-функциональную модель управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков с обоснованием ее функциональных компонентов.

4. Разработать технологию управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков.

5. Экспериментально подтвердить эффективность реализации авторской педагогической концепции управления системой физической подготовки в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

Объект исследования – система физической подготовки лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки.

Предмет исследования – управление системой физической подготовки лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки.

Научная новизна полученных результатов исследования состоит в том, что впервые в теории спорта и практике лыжных гонок разработана педагогическая концепция управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков, повышающая эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в лыжных гонках. Работа вносит вклад в методологию системного анализа педагогических явлений в спорте. Конкретизирован и применен аппарат системного подхода к объекту, который ранее рассматривался преимущественно аналитически. Это создает прецедент для аналогичных исследований в других видах спорта, переводя их с уровня описания частных методик на уровень проектирования целостных педагогических систем.

Выявлены концептуальные противоречия в построении, содержании, структуре и управлении физической подготовкой лыжников-гонщиков на этапах многолетней спортивной подготовки. Доказано, что процесс планирования физической подготовки построен на методиках, которые не создают кумулятивный эффект, а вызывают конкурентный тренинг между физическими качествами лыжников-гонщиков, что послужило основанием для развития научного представления о механизмах модернизации физической подготовки лыжников-гонщиков. Биологическое обоснование последовательности модулей (от гипертрофии миофибрилл к синтезу митохондрий) вносит вклад в теорию управления адаптационными процессами, связывая педагогические решения с физиологическими закономерностями.

Впервые в теории спорта процесс физической подготовки структурирован с позиции образовательной системы, где спортсмен, представлен в качестве системообразующего фактора в каждом из сегментов функциональной системы. Представлена авторская интерпретация концептуальной идеи спортивной гуманизации, в основе которой заложена система саморазвития и самореализации личности лыжника-гонщика в многолетнем тренировочном процессе при целевом решении определенного круга задач физической подготовки на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Выявлены методологические закономерности формирования системы физической подготовки, на основе которых обоснованы и систематизированы новые специфические принципы управления (принцип суперпозиции, принципы модульно-блочного программирования, принципы мотивационной зависимости). Это расширяет и детализирует существующую систему дидактических и спортивно-педагогических принципов, повышая их операциональность в практике подготовки.

Разработан и обоснован методологический подход к построению физической подготовки, максимально учитывающий особенности соревновательной деятельности в летний период, обеспечивающий совершенствование базовых положений периодизации спортивной тренировки лыжников-гонщиков.

Разработана структурно-функциональная модель управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков, основанная на комплексных характеристиках специфической деятельности и выступившая теоретическим основанием для регулирования взаимодействия процессов в организационных

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

структурных компонентах системы физической подготовки: целевом, содержательном, технологическом и результативном.

Разработана, экспериментально апробирована и внедрена в тренировочный процесс технология управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков, представленная порядком процедур взаимодействия, позволяющих управлять процессуальными компонентами системы физической подготовки, и обеспечивающая целевую структурную трансформацию физической подготовленности лыжников-гонщиков.

Создано и апробировано оригинальное научно-методическое обеспечение содержания системы физической подготовки, представленное в технологии специальными методиками и систематизированными методами развития специфических физических качеств лыжников-гонщиков в общей структуре годичной подготовки, которое реализуется в виде модульно-блочного программирования, включающего электронные ресурсы.

В понятийный аппарат теории спорта введен термин «система физической подготовки», раскрывающий взаимодействие педагогических и биологических процессов, направленных на специфическую адаптацию организма к соревновательной деятельности.

Введены в научный оборот теории и методики спортивной тренировки лыжных гонок понятие «методика специальной функциональной выносливости», которая включает систему методов по преимущественному воздействию на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения лыжника-гонщика, и понятие «силовая координация» как способность концентрировать максимальное мышечное усилие во внезапно меняющихся условиях выполнения двигательного действия.

Доказана эффективность применения специальных методик по развитию физических качеств, не ингибирующих, а создающих кумулятивный эффект силовой подготовки и специальной функциональной выносливости.

Доказана эффективность методики силовой координации в тренировочном процессе лыжников-гонщиков начальной специализации и методики коррекционно-профилактического воздействия на опорно-двигательный аппарат лыжника-гонщика.

Разработан оригинальный комплекс программно-методического обеспечения образовательного процесса по специальностям 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт», 1-03 02 01 «Физическая культура» и 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры»: монография «Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде» (2019), монография «Педагогическая концепция управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков» (2024), учебно-методическое пособие «Комплексы упражнений для физической подготовки лыжников-гонщиков» (2023), курс лекций по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» (2024), учебные программы и электронные учебно-методические комплексы «Лыжный спорт и методика преподавания», «Повышение спортивного мастерства (Лыжные гонки)».

Впервые в теории спорта разработано научное направление, содержащее принципиально новые методы по развитию физических качеств, что является крупным достижением для практики лыжных гонок.

Положения, выносимые на защиту

1. Существующее построение процесса физической подготовки лыжников-гонщиков основывается на одноцикловом планировании годового цикла, недостаточно учитывающем специфику соревновательной деятельности в летний и зимний периоды, что снижает его эффективность. Содержание физической подготовки включает средства, слабо коррелирующие с показателями соревновательной результативности, и методы, вызывающие конкурентный тренинг физических качеств лыжников-гонщиков. В управлении физической подготовкой не прослеживается дидактический алгоритм развития физических качеств, не детализированы технология и система управления, позволяющие своевременно корректировать тренировочный процесс на основе учета результатов мониторинга функционального состояния лыжника-гонщика.

Ретроспективный анализ поэтапного формирования знаний о физической подготовке в лыжных гонках свидетельствует о необходимости ее рассмотрения как педагогической системы, представляющей собой взаимодействие педагогических и биологических процессов, направленных на специфическую адаптацию организма к соревновательной деятельности.

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.

2. Методологические закономерности системы физической подготовки лыжников-гонщиков обусловлены причинно-следственными связями и факторами, от которых зависит физическая подготовленность спортсменов, и дифференцируются на внешнюю и внутренние.

Внешняя методологическая закономерность заключается в зависимости структуры и содержания физической подготовки от вариативности соревновательной деятельности, формирующейся под воздействием динамичности общественных процессов (технологизации лыжного спорта) и условий (изменений в программе проведения соревнований в лыжных гонках).

К внутренним методологическим закономерностям относятся:

соответствие структурных компонентов физической подготовки содержанию модели образовательной системы, в которой системообразующим фактором является личность спортсмена;

физическая подготовленность (уровень развития силовых, скоростно-силовых способностей, силовой координации и специальной функциональной выносливости) обусловлена биологическими возможностями спортсмена;

управление системой физической подготовки обусловлено комплексностью процедур: диагностики, прогнозирования, реализации, коррекции, организации, позволяющих регулировать процессуальные компоненты системы.

Специфические принципы управления системой физической подготовки отражают внешнюю и внутренние закономерности, составляют ядро концепции и основу технологии.

Принципом, отражающим внешнюю закономерность, является принцип построения системы физической подготовки.

Предложенная дифференциация принципов на внешние и внутренние отражает двойственную детерминацию системы физической подготовки: с одной стороны, она должна быть чувствительна к изменениям внешней соревновательной среды (принцип построения), с другой – строиться на фундаментальных биологических и педагогических основаниях, где центральное место занимает личность спортсмена, его мотивационная сфера и научно обоснованные процедуры управления. Такое структурирование придает концепции внутреннюю логическую стройность и служит методологической основой для разработки технологии управления.

3. Модель системы физической подготовки лыжников-гонщиков представлена логически упорядоченной структурой компонентов: целевым, содержательным, технологическим и результативным.

Структурно-функциональная модель управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков раскрывает и обосновывает иерархический порядок управления функциональными связями между организационными единицами системы. Модель представлена следующими функциональными компонентами: оценка подготовленности спортсмена; проведение педагогического контроля и самоконтроля; определение методов для развития специфических физических качеств лыжника-гонщика в макроцикле, мезоцикле, микроцикле; составление модельных характеристик, прогнозирование результатов; разработка модели модульно-блочного программирования физической подготовки; мониторинг физической подготовленности; коррекция хода подготовки, организация форм физической подготовки.

4. Технология управления системой физической подготовки представляет определенный порядок процедур взаимодействия: диагностику, планирование, реализацию, коррекцию, организацию, которые позволяют управлять процессуальными компонентами системы физической подготовки: познавательным-контрольным; модельно-прогностическим; программно-управленческим; синергетическим; организационно-управленческим.

Содержание системы физической подготовки, представленное в технологии специальными методиками, реализуется в виде модульно-блочного программирования, предусматривающего рациональную последовательность использования методов развития специфических физических качеств лыжников-гонщиков, обеспечивающих эффект транзитивного воздействия, а также интенсификацию тренировочных нагрузок за счет суперпозиции развития физических качеств в общей структуре годичной подготовки.

5. Верификация педагогической концепции управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков подтверждается статистически значимой положительной динамикой показателей физической подготовленности (силовой выносливости, аэробных способностей мышц ног и плечевого пояса, силовой координации, подвижности опорно-двигательного аппарата) и специальной функциональной выносливости (рост пороговой мощности,

ударного объема сердца, устойчивость к повышению лактата), достигнутых в результате применения разработанных методик развития специфических качеств лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки, а также повышением результативности соревновательной деятельности спортсменов экспериментальных групп.

Личный вклад соискателя ученой степени в результаты диссертации с отграничением их от соавторов совместных исследований и публикаций

Соискателем обоснована актуальность проблемы физической подготовки в лыжных гонках, определены цель, задачи и методы исследования. Выявлены концептуальные противоречия в построении, содержании, структуре и управлении физической подготовкой лыжников-гонщиков на этапах многолетнего плана, определена стратегия модернизации (вклад 100 %).

Выявлены и сформулированы методологические закономерности формирования системы физической подготовки и обоснованы концептуальные принципы управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков (вклад 100 %).

Разработана структурно-функциональная модель управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков и научно обоснованы функциональные компоненты (вклад 100 %).

Разработана технология управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков (вклад 100 %).

Разработана и экспериментально подтверждена эффективность авторской педагогической концепции управления системой физической подготовки в тренировочном процессе лыжников-гонщиков (вклад 100 %).

Автор является организатором и участником педагогических экспериментов, выполненных на базе учреждения образования «МГУОР», а также на базах ГСУСУ «Могилевская городская СДЮШОР №4» и Могилевской областной СДЮШОР профсоюзов «Спартак» (вклад 100 %). Самостоятельно проведены теоретические и экспериментальные исследования в МГУ имени А. А. Кулешова (группа повышения спортивного мастерства по лыжным гонкам), осуществлена математическая обработка полученных данных (вклад 100%). Совместно с руководителем Научной лаборатории спортивной адаптации профессора В. Н. Селуянова учреждения образования «Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Московский физико-технический институт"» В. В. Рыбаковым выполнено лабораторное тестирование (вклад 80 %).

Автором разработаны и внедрены в образовательный процесс: курс лекций «Лыжный спорт и методика преподавания», учебно-методическое пособие «Комплексы упражнений для физической подготовки лыжников-гонщиков», учебные программы и электронные учебно-методические комплексы «Лыжный спорт и методика преподавания», «Повышение спортивного мастерства (лыжные гонки)»; «Современные проблемы физической культуры и спорта» (вклад 95 %).

Подготовка печатных работ к публикациям проводилась при непосредственном участии научного консультанта. В представленных единоличных и совместных публикациях проанализирован собранный теоретический и эмпирический материал, сформулированы и описаны основные выводы и результаты исследования (вклад 95 %).

Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов

Результаты, полученные в ходе исследования, и основные положения, выносимые на защиту, докладывались и обсуждались на научных и научно-практических конференциях разного уровня: научно-методической конференции «Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова» (Могилев, 2018, 2019, 2020, 2021, 2023); Международной научно-практической конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А. А. Кулешова, «Романовские чтения – XIII» (Могилев, 2018); IV Международной научно-практической конференции «Спорт – дорога к миру между народами» (Москва, 2018); I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» (Волгоград, 2018); Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов» (Минск, 2019); VII Международной научно-практической конференции, посвященной 1000-летию Бреста, «Современные проблемы формирования и укрепления здоровья» (Брест, 2019); Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке» (Могилев, 2019, 2022, 2023); XII Международной научной интернет-конференции «Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии» (Гродно, 2020); XXV Международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Минск, 2020); VI Международной научно-практической конференции «Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности» (Минск, 2020); I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности» (г. Ульяновск, 2021); II Международной научно-практической конференции «Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии» (Минск, 2021); II Международном научном конгрессе «Ценности, традиции и новации современного спорта» (Минск, 2022); Республиканской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 30-летию кафедры физической реабилитации в рамках научно-педагогической школы по физической реабилитации и эрготерапии, «Актуальные проблемы актуализации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности» (Минск, 2023); XII Международном научном конгрессе «Спорт, человек, здоровье» (Санкт-Петербург, 2025).

Практические результаты исследования подтверждены 9 актами внедрения в учебно-тренировочный процесс: Могилевской областной СДЮШОР профсоюзов «Спартак» 30.08.2019, 30.08.2020, 14.08.2023; ГСУСУ «Могилевская городская СДЮШОР № 4» 30.08.2019; учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи» 17.01.2022; МГУ имени А. А. Кулешова (группа повышения спортивного мастерства (далее – ПСМ) по лыжным гонкам) 29.05.2024 (4 акта).

Опубликованность результатов диссертации

По теме диссертационного исследования опубликовано 48 печатных работ (63,9 авторского листа), в том числе единолично 29 работ

Список публикаций соискателя ученой степени

Монографии

1. 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.

2. Кучерова, А. В. Педагогическая концепция управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков : монография / А. В. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2024. – 280 с.: ил.

Статьи в журналах и сборниках, рекомендованных ВАК Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационного исследования

3. Кучерова, А. В. Организационные аспекты подготовки лыжников-гонщиков (юниоров) / А. В. Кучерова // Мир спорта. – 2018. – № 2 (71). – С. 60–64.

4. Кучерова, А. В. Обоснование параметров физических нагрузок, направленных на повышение функциональной подготовленности лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле / А. В. Кучерова, О. Ю. Лединская // Мир спорта. – 2018. – № 4 (73). – С. 50–56.

5. Кучерова, А. В. Особенности планирования специальной физической подготовки в предсоревновательном мезоцикле / А. В. Кучерова, Е. В. Бурлакова // Весн. Магілёўск. дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С, Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). – 2020. – № 1 (55). – С. 84–90.

6. Кучерова, А. В. Формирование системы физической подготовки в историческом ракурсе / А. В. Кучерова // Весн. Магілёўск. дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С, Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). – 2021. – № 1 (57). – С. 21–30.

7. Кучерова, А. В. Специфичность физической подготовки в процессе адаптации организма лыжника-гонщика к соревновательной деятельности / А. В. Кучерова // Весн. Магілёўск. дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С, Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). – 2022. – № 2 (6). – С. 48–54.

8. Кучерова, А. В. Эффективность совместного применения приемов саморегуляции и координационных упражнений в тренировочном процессе лыжников-гонщиков начальной специализации / А. В. Кучерова, А. А. Кучерова // Прикладная спорт. наука. – 2022. – № 2 (14). – С. 21–27.

9. Кучерова, А. В. Методика коррекционно-профилактического воздействия НА подвижность опорно-двигательного аппарата лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Прикладная спорт. наука. – 2023. – № 1 (17). – С. 20–26.

10. Kucherova, A. V. A structural-functional model of physical training control of ski-racers / A. V. Kucherova // Mogilev state A. Kuleshov university bulletin. Series C, psychological and pedagogical sciences (psychology, pedagogy, methodology). – 2024. – № 1 (63). – С. 38–44.

11. Кучерова, А. В. Методы, снижающие эффект интерферентности при совершенствовании силы и выносливости у лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова, В. К. Леутко // Весн. Віцеб. дзярж. у-та. – 2024. – № 1/ – С. 38–44.

Статьи в зарубежных научных журналах и сборниках

12. Кучерова, А. В. Локальное соотношение средств СФП и ОФП, используемых лыжниками-гонщиками в подготовительном периоде / А. В. Кучерова, О. Ю. Лединская, Е. В. Бурлакова // Вестник Черниг. национал. пед. ун-та. Сер. Педагогические науки. Физ. воспитание и спорт. – 2018. – Вып. 154, Т. 2. – С. 248–253.

13. Кучерова, А. В. Структура и содержание тренировочного процесса лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова, Е. В. Бурлакова // Вестник Черниг. национал. пед. ун-та. Сер. Педагогические науки. Физ. воспитание и спорт. – 2018. – Вып. 154, Т. 2. – С. 223–227.

14. Кучерова, А. В. Модель системы физической подготовки спортсмена / А. В. Кучерова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2025. – № 6 (244). – С. 145–152.

15. Кучерова, А. В. Факторы, формирующие мотивационно-познавательную активность в процессе физической подготовки лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт». – 2025. – Вып. 9. – С. 10–12.

Статьи в журналах, научных сборниках, материалах конференций

16. Кучерова, А. В. Использование статодинамических упражнений в подготовке спортсменов-лыжников / А. В. Кучерова, Е. В. Бурлакова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2015 г. : материалы науч.-метод. конф., Могилев, 25 янв. – 4 февр. 2016 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев, 2016. – С. 244–246.

17. Кучерова, А. В. Проблемы и перспективы подготовки лыжников-юниоров / А. В. Кучерова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2016 г. : материалы науч.-метод. конф., Могилев, 25 янв. – 1 февр. 2017 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев, 2017. – С. 257–260.

18. Кучерова, А. В. Профилактика перетренированности лыжников-гонщиков на основе учета интенсивности индивидуальной тренировочной нагрузки / А. В. Кучерова // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 29 марта 2018 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. Т. Д. Поляковой, М. Д. Панковой. – Мн., 2018. – С. 79–82.

19. Кучерова, А. В. Особенности планирования мезоциклов силовой направленности в подготовительном периоде / А. В. Кучерова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2018 г. : материалы науч.-метод. конф., Могилев, 5 февр. 2018 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев, 2018. – С. 189–191.

20. Кучерова, А. В. О рациональном использовании силовых упражнений в подготовительном периоде лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова, О. Ю. Лединская // Спорт – дорога к миру между народами : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 16–19 окт. 2018 г. / РГУФКСМ и Т. – М., 2018. – С. 39–43.

21. Кучерова, А. В. Методические приемы совершенствования скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков на основе моделирования тренировочных трасс / А. В. Кучерова, Е. В. Бурлакова // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения : сб. материалов I Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО «ВГАФК» ; под общ. ред. Л. Б. Дзержинской. – Волгоград, 2018. – С. 29–33.

22. Кучерова, А. В. Особенности протекания фаз легкого и глубокого сна у лыжников-гонщиков после нагрузок средней и высокой интенсивности / А. В. Кучерова, В. В. Шутов, Ю. Ю. Кучеров // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сб. науч. ст. по материалам II Междунар. науч.-практ. конф. / ГГАУ ; редкол. : В. К. Пестис [и др.]. – Гродно, 2018. – С. 121–125.

23. Кучерова, А. В. Основные направления педагогической концепции управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле / А. В. Кучерова // Романовские чтения – XIII : сб. ст. Междунар. науч. конф., посвященной 105-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, 25–26 окт. 2018 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под общ. ред. А. С. Мельниковой. – Могилев, 2018. – С. 277–278.

24. Кучерова, А. В. Особенности планирования микроциклов силовой направленности в подготовительном периоде у лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.]. – Мн., 2019. – Ч. 1. – С. 189–193.

25. Кучерова, А. В. Планирование мезоцикла силовой направленности в подготовительном периоде / А. В. Кучерова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2018 г. : материалы науч.-метод. конф., Могилев, 25 янв. – 7 февр. 2019 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев, 2019. – С. 189–190.

26. Кучерова, А. В. Факторы, снижающие эффективность соревновательной деятельности лыжников-гонщиков группы U-23 / А. В. Кучерова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сб. науч. ст. / БрГТУ ; редкол. : А. Н. Герасевич (гл. ред.), А. А. Зданевич, А. В. Шаров, С. А. Ткаченко [и др.]. – Брест, 2019. – С. 176–181.

27. Кучерова, А. В. Значимость контроля уровня лактата и его воздействие на работоспособность лыжника-гонщика / А. В. Кучерова // Итоги научных исследований МГУ имени А. А. Кулешова 2019 г. : материалы науч.-метод. конф., Могилев, 29 янв. – 10 февр. 2020 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. Н. В. Маковской, Е. К. Сычовой. – Могилев, 2020. – С. 176–177.

28. Кучерова, А. В. Сущность и особенности физической подготовки лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки / А. В. Кучерова // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. :

С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Мн., 2020. – Ч. 2. – С. 129–136.

29. Кучерова, А. В. Комплексный анализ тренировочной деятельности лыжника-гонщика на основании показателей электронного дневника самоконтроля / А. В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 12–13 дек. 2019 г. / МГУ имени А. А. Кулешова. – Могилев, 2020. – С. 98–101.

30. Кучерова, А. В. Прогнозирование как процессуальный компонент системы физической подготовки лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : сб. науч. ст. XII Междунар. науч. интернет-конф., Гродно, 18–19 нояб. 2020 г. / ГрГУ им. Я. Купалы ; редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2020. – С. 189–191.

31. Кучерова, А. В. Технологизация личностно-деятельного компонента в системе физической подготовки лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. ст. : материалы VI Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 22–23 окт. 2020 г. / БНТУ ; редкол. : И. В. Бельский (гл. ред.), В. Е. Васюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Мн., 2020. С. 34–38.

32. Кучерова, А. В. Совершенствование координационно-силовой подготовки лыжников-гонщиков на основе применения упражнений биомеханической имитации соревновательной техники / А. В. Кучерова, А. А. Кучерова // Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры и докторантуры / Национал. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Е. Н. Медведевой, Ф. Е. Захарова. – СПб. [б. и.], 2021. – Вып. 29. – С. 38–43.

33. Кучерова, А. В. Методические приемы регулирования чрезмерного мышечного напряжения у лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова, А. А. Кучерова // Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности : сб. науч. тр. I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Ульяновск, 9 февр. 2021 г. / ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова» ; под ред. Л. Д. Назаренко. – Ульяновск, 2021. – С. 119–125.

34. Кучерова, А. В. Принципы системы физической подготовки лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2020 г. : материалы науч.-метод. конф., Могилев, 12 февр. 2021 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. Н. В. Маковской, Е. К. Сычовой. – Могилев, 2021. – С. 180–181.

35. Кучерова, А. В. Значение координационно-силовой подготовки в сочетании с приемами саморегуляции психических состояний в профилактике травматизма лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова, А. А. Кучерова // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18–19 нояб. 2021 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.), К. Э. Зборовский (зам. гл. ред.) [и др.]. – Мн., 2021. – С. 165–170.

36. Кучерова, А. В. Восстановление кардиореспираторной системы организма после коронавирусной инфекции средствами outdoor-тренировки / А. В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 16–17 дек. 2021 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. М. Н. Дедулевич. – Могилев, 2022. – С. 45–49.

37. Кучерова, А. В. О взаимодействии координации и саморегуляции психических состояний лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова, А. А. Кучерова // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Мн., 2022. – Ч. 1. – С. 257–262.

38. Кучерова, А. В. Структурирование микроциклов подготовительного периода у лыжников-гонщиков на основе биологических закономерностей процессов адаптации / А. В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 13–14 дек. 2022 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. О. Л. Борисова, А. А. Антипенко. – Могилев, 2023. – С. 125–130.

39. Кучерова, А. В. Особенности планирования в лыжных гонках аэробных и силовых нагрузок с учетом эффекта интерферентности / А. В. Кучерова // Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности : материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 30-летию кафедры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилитации и эрготерапии, Минск, 30 марта 2023 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Мн., 2023. – С. 145–152.

40. Кучерова, А. В. Регламентация мощности мышечных усилий лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти В. С. Пирусского / под ред. проф. Е. Ю. Дьяковой. – Томск, 2023. – С. 232–237.

41. Кучерова, А. В. Технология управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Вестник Томского государственного университета. – 2024. – № 499. – С. 157–165.

42. Кучерова, А. В. Динамика уровня мотивационно-психологической готовности лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы III Междунар. науч. конгр., 14–15 ноября 2024 г. : в 3 ч. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. М. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Мн., 2024. – Ч. 1. – С. 210–216.

43. Кучерова, А. В. Приоритетные направления модернизации физической подготовки лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 14 дек. 2023 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. Д. А. Лавшука, А. В. Кучеровой. – Могилев, 2024. – С. 199–203.

44. Кучерова, А. В. Актуальные противоречия тренировочного процесса и физической подготовки в лыжных гонках / А. В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-

практ. конф., Могилев, 14 дек. 2023 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. Д. А. Лавшука, А. В. Кучеровой. – Могилев, 2024. – С. 195–199.

45. Кучерова, А. В. Закономерности системы физической подготовки лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Научно-педагогическое обозрение Pedagogical Review. – 2025. – № 1 (59). – С. 46–55.

46. Кучерова, А. В. Информативные показатели мониторинга самоконтроля физической подготовки лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Материалы XII Междунар. науч. конгр. «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ», Санкт-Петербург, 16–18 апр. 2025 г. – СПб, 2025. – С. 126–127.

Учебные издания с грифом УМО

47. Кучерова, А. В. Комплексы упражнений для физической подготовки лыжников-гонщиков : учеб.-метод. пособие / А. В. Кучерова, Ю. Ю. Кучеров, А. А. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2023. – 152 с.

48. Кучерова, А. В. Лыжный спорт и методика преподавания : курс лекций / А. В. Кучерова, Ю. Ю. Кучеров. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2024. – 176 с.

Рэзюмэ

Кучарава Анжаліка Уладзіміраўна

ПЕДАГАГІЧНАЯ КАНЦЭПЦЫЯ КІРАВАННЯ СІСТЭМАЙ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ ЛЫЖНІКАЎ-ГОНШЧЫКАЎ

Ключавыя словы: лыжныя гонкі, фізічная падрыхтоўка, модульна-блочнае праграмаванне, фізічныя якасці, кіраванне, самакантроль.

Мэта даследавання: фарміраванне навукова абгрунтаванай педагагічнай канцэпцыі кіравання сістэмай фізічнай падрыхтоўкі лыжнікаў-гоншчыкаў.

Метады даследавання: аналіз і абагульненне навукова-метадычнай літаратуры, педагагічны эксперымент, тэсціраванне, функцыянальная дыягностыка, анкетаванне, інтэрв'юіраванне.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: распрацавана педагагічная канцэпцыя кіравання сістэмай фізічнай падрыхтоўкі лыжнікаў-гоншчыкаў; абгрунтаваны і сістэматызаваны канцэптальныя прынцыпы кіравання сістэмай фізічнай падрыхтоўкі лыжнікаў-гоншчыкаў; дадзена аўтарская інтэрпрэтацыя канцэптальнай ідэі спартыўнай гуманізацыі, у аснове якой закладзена сістэма самаразвіцця і самарэалізацыі асобы лыжніка-гоншчыка ў шматгадовым трэніровачным працэсе пры мэтавым вырашэнні пэўнага кола задач фізічнай падрыхтоўкі на этапах базавага спорту; распрацавана мадэль сістэмы фізічнай падрыхтоўкі лыжнікаў-гоншчыкаў; выяўлена эфектыўнасць тэхналогіі кіравання сістэмай фізічнай падрыхтоўкі лыжнікаў-гоншчыкаў; распрацаваны змест модульна-блочнага праграмавання макрацыкла, мезацыклаў і мікрацыклаў у сістэме фізічнай падрыхтоўкі лыжнікаў-гоншчыкаў; сістэматызаваны метады, якія забяспечваюць адаптацыю і інтэнсіфікацыю трэніровачных нагрузак за кошт суперпазіцыі развіцця фізічных якасцей у гадавым цыкле, і абгрунтавана тэхналогія іх ужывання; даказана эфектыўнасць выкарыстання метадык сілавой падрыхтоўкі, сілавой каардынацыі, развіцця спецыяльнай функцыянальнай цягавітасці, карэкцыйна-прафілактычнага ўздзеяння на рухомасць апорна-рухальнага апарата.

Ступень выкарыстання: палажэнні канцэпцыі выкарыстоўваюцца ва ўстановах: Рэспубліканскім цэнтры алімпійскай падрыхтоўкі па зімовых відах спорту "Раўбічы", Магілёўскім дзяржаўным вучылішчы алімпійскага рэзерву, Магілёўскай гарадской спецыялізаванай дзіцяча-юнацкай школе алімпійскага рэзерву № 4, Магілёўскай абласной спецыялізаванай дзіцяча-юнацкай школе алімпійскага рэзерву прафсаюзаў "Спартак", Магілёўскім дзяржаўным універсітэце імя А. А. Куляшова.

Вобласць прымянення: вучэбна-трэніровачны працэс спецыялізаваных навучальна-спартыўных устаноў.

Резюме

Кучерова Анжелика Владимировна

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

Ключевые слова: лыжные гонки, система физической подготовки, модульно-блочное программирование, физические качества, управление, самоконтроль, технология, методики.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование, разработка и верификация научно обоснованной педагогической концепции управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, функциональная диагностика, анкетирование, методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: разработана педагогическая концепция управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков; обоснованы и систематизированы концептуальные принципы управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков; дана авторская интерпретация концептуальной идеи спортивной гуманизации, в основе которой заложена система саморазвития и самореализация личности лыжника-гонщика на этапах базового спорта; разработана модель системы физической подготовки лыжников-гонщиков; выявлена эффективность технологии управления системой физической подготовки лыжников-гонщиков; разработано содержание модульно-блочного программирования макроцикла, мезоциклов и микроциклов; систематизированы методы, обеспечивающие адаптацию и интенсификацию тренировочных нагрузок за счет суперпозиции развития физических качеств в годичном цикле и обоснована технология их применения; доказана эффективность использования методик силовой подготовки, силовой координации, развития специальной функциональной выносливости, коррекционно-профилактического воздействия на подвижность опорно-двигательного аппарата.

Степень использования: положения концепции используются в учреждениях: Республиканском центре олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи», Могилевском государственном училище олимпийского резерва, Могилевской городской специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва № 4, Могилевской областной специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва профсоюзов «Спартак», Могилевском государственном университете имени А. А. Кулешова.

Область применения: учебно-тренировочный процесс специализированных учебно-спортивных учреждений.

Summary**Kucherova Anzhelika Vladimirovna****PEDAGOGICAL CONCEPT OF MANAGING THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF SKIERS-RACERS**

Keywords: cross-country skiing, physical training, modular block programming, physical qualities, management, self-control.

Research objective: theoretical and experimental substantiation, development, and verification of a scientifically grounded pedagogical concept for managing the physical training system of cross-country skiers.

Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, testing, functional diagnostics, questioning, interviewing.

The results obtained and their novelty: a pedagogical concept for managing the physical training system of cross-country skiers has been developed; the conceptual principles of managing the physical training system of cross-country skiers have been substantiated and systematized; the author's interpretation of the conceptual idea of sports humanization is given, which is based on a system of self-development and self-realization of the personality of a cross-country skiers in a long-term training process with the targeted solution of a certain range of physical training tasks at the stages of basic sports; a model of the physical training system for cross-country skiers has been developed; the effectiveness of technology for controlling the physical training system of cross-country skiers has been revealed; the content of modular-block programming of the macrocycle, mesocycles and microcycles in the physical training system of cross-country skiers has been developed; methods have been systematized that ensure adaptation and intensification of training loads due to the superposition of the development of physical qualities in the annual cycle and the technology of their use has been substantiated; the effectiveness of using methods of strength training, strength coordination, development of special functional endurance, correctional and preventive effects on the mobility of the musculoskeletal system has been proven.

Implementation degree: the provisions of the concept are used in the following institutions: the Republican Center for Olympic Training in Winter Sports "Raubichi", the Mogilev State School of Olympic Reserve, the Mogilev City Specialized Children's and Youth School of Olympic Reserve No. 4, the Mogilev Regional Specialized Children's and Youth School of Olympic Reserve of Trade Unions "Spartak", and the Mogilev State University named after A. A. Kuleshov.

Practical significance: the results are applicable in the training process of specialized sports schools.



ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Подписано в печать 07.04.2026. Формат 60×84/16. Бумага офисная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,76. Уч.-изд. л. 2,95. Тираж 60 экз. Заказ 54.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе
учреждения образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.