

специфики формирования и развития стиля мышления и информационной компетентности студента УВО, что позволяет говорить о необходимости их учета в качестве важных методических условий в процессе организации учебной деятельности студентов на первой и второй ступенях высшего образования.

Список использованных источников

1. *Азаренок, Н. В.* Клиповое сознание и его влияние на психологию человека в современном мире / Н. В. Азаренок // Психология человека в современном мире: материалы междунар. науч. конф., Москва, 15–16 окт. 2009 г.: в 5 ч. / Ин-т психологии РАН; редкол.: А. Л. Журавлев [и др.]. – М., 2009. – Ч. 5. – С. 110–112.
2. *Бабаева, Ю. Д.* Психологические последствия информатизации / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войсунский // Психол. журн. – 1998. – № 1. – С. 88–100.
3. *Гиренок, Ф. И.* Антропологические конфигурации философии / Ф. И. Гиренок // Философия науки. Синергетика человекомерной реальности. – М.: ИФ РАН, 2002. – С. 415–420.
4. *Захарова, И. Г.* Информационные технологии в образовании / И. Г. Захарова. – М.: Академия, 2007. – 192 с.
5. *Зинченко, В. П.* Психологические основы педагогики (Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова): учеб. пособие / В. П. Зинченко. – М.: Гардарики, 2002. – 431 с.
6. *Пудалов, А. Д.* Клиповое мышление – современный подход к познанию / А. Д. Пудалов // Современные технологии и научно-технический прогресс: сб. науч. ст. – М.: ИФ РАН, 2011. – С. 34–37.
7. *Семеновских, Т. В.* Феномен клипового мышления в образовательной вузовской среде / Т. В. Семеновских // Науковедение. Эдукология и педагогика. – 2014. – № 5(24). – С. 17–23.
8. *Тоффлер, Э.* Шок будущего / Э. Тоффлер; пер. с англ. – М.: АСТ, 2002. – 57 с.
9. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.

(Дата подачи: 25.01.2016 г.)

А. В. Луговская

Полесский государственный университет, Пинск

A. V. Lugovskaja

Polesye state university, Pinsk

УДК 947.6:004

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASES OF THE EFFECTIVE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF ATHLETES OF CYCLIC SPORTS

В статье рассматриваются теоретические и практико-ориентированные положения, эффективная реализация которых позволит достичь продуктивных уровней и высоких результатов в осуществляемой учебно-тренировочной деятельности спортсменов высшей квалификации, методические условия организации учебно-трениро-

вочной деятельности спортсменов циклических видов спорта с учетом специфики ее осуществления.

Ключевые слова: научно-методические основы; учебно-тренировочная деятельность; методические условия; мониторинг; психогенетическая детерминация.

In article a subject of author's consideration are theoretical and practice oriental provisions which effective realization will allow to reach productive levels and good results in the carried-out educational and training activity of athletes of the top skills. Methodical conditions of the organization of educational and training activity of athletes of cyclic sports taking into account specifics of its implementation are considered by the author.

Key words: scientific and methodical bases; educational and training activity; methodical conditions; monitoring; psychogenetic determination.

В условиях реализации положений Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 гг. [1] в рамках научных исследований чрезвычайно важным представляется рассмотрение вопросов, связанных с проблематикой эффективного психолого-педагогического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов. Такая актуализация проблемы связана с необходимостью разработки и реализацией современных эффективных подходов в комплексной психолого-педагогической оптимизации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, в том числе и в циклических видах спорта. Имеющиеся научные исследования, посвященные вопросам организации учебно-тренировочной деятельности спортсменов высшей квалификации [2–6], пока не дают целостного и завершеного представления обо всех психолого-педагогических аспектах детерминированности достигаемых результатов, в том числе и роли психогенетических факторов. Чрезвычайно интересным представляется исследование методических условий эффективной организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в циклических видах спорта на примере академической гребли и лыжного спорта на основании психологического и психофизиологического мониторинга резервных возможностей спортсменов.

Проблематика построения учебно-тренировочного процесса занимает центральное место в системе подготовки спортсменов не только высшей квалификации. Теоретические знания об управлении учебно-тренировочным процессом содержат основные положения и рекомендации к организации контроля, наблюдения за ходом обучения и тренировочной деятельностью, а также их возможной коррекции. Одним из важнейших детерминантов учебно-тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации является его оптимизация, конечной целью которой представляется достижение высоких учебно-тренировочных и соревновательных результатов. При этом значимым направлением совершенствования спортивной подготовки в современном спорте высших достижений (в том числе и в циклических видах спорта) является совершенствование управления тренировочным процессом на основе осуществляемого мониторинга и объективизации знаний о структуре тренировочной деятельности и различных психо-генетических факторах всех аспектов учебно-тренировочного процесса. Данный подход, базирующийся на

применении современных методов диагностики функционального состояния спортсмена с использованием компьютерных технологий, позволяет создать необходимые условия для рационального управления специальной работоспособностью спортсмена и протекания адаптационных процессов в его организме. Учет специфики учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов циклических видов спорта целесообразен на примере рассмотренной академической гребли и лыжного спорта.

Нами учтено, что циклические виды спорта – это виды спорта с преимущественным проявлением выносливости через повторяемость фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесную взаимосвязь каждого цикла с последующем и предыдущим. Общими признаками циклических упражнений являются следующие:

- многократность повторения одного и того же цикла, состоящего из нескольких фаз;
- все фазы движения одного цикла последовательно повторяются в другом цикле;
- последняя фаза одного цикла является началом первой фазы движения последующего цикла.

Процесс подготовки спортсменов в спорте высших достижений является эффективным при условии согласования комплекса тренирующих воздействий с динамикой адаптационных процессов. При этом высокий уровень специальной работоспособности в циклических видах спорта обеспечивается приростом мощности функциональных систем организма, значимость которых закономерно изменяется на разных этапах подготовки. В основе управления данным комплексом лежит анализ генов медиаторных систем головного мозга. В таком понимании чрезвычайно значимой представляется оптимизация учебно-тренировочного процесса в циклических видах спорта на основании психологического и психофизиологического мониторинга резервных возможностей спортсмена (на примере академической гребли и лыжного спорта). В методике проведения учебно-тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации выделяют этапы совершенствования и достижения надежности технического мастерства. Первый этап должен иметь целевой задачей относительную для данного уровня специальной психофизической подготовленности завершенность процесса совершенствования спортивной техники. Второй этап заключается в достижении высокого уровня ее надежности в соревновательных условиях. Результаты исследуемых нами групп спортсменов отслеживаются на примере спортсменов высшей квалификации – членов сборных команд Республики Беларусь по академической гребле и лыжному спорту при комплексной организации тренировочных занятий с сопряженно-последовательной системой предъявления нагрузки с аэробным, смешанным аэробно-анаэробным и анаэробным режимом энергообеспечения [7, с. 78–80].

Применяемые в учебно-тренировочном процессе спортсменов циклических видов спорта методы и приемы осуществляемой деятельности могут стать эффективным средством прочного высокоуровневого освоения умений

и навыков в рамках деятельностного компонента содержания предъявляемых целезадачных требований, если в основание организации такой деятельности будут положены принципиальные теоретические и методические положения, отражающие основные закономерности дидактики, положения современной научной методологии. В учебно-тренировочной подготовке спортсменов высших достижений по циклическим видам спорта данные положения опираются на учет специфики их применения в педагогической практике.

В качестве научно-методических основ эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортсменов циклических видов спорта нами определены следующие:

- системный дидактический подход к пониманию сущности учебно-тренировочного процесса и его организации, связанный с учетом специфики дисциплинарной направленности и особенностей осуществляемой учебно-тренировочной деятельности спортсменов;
- методические принципы организации учебно-тренировочной деятельности спортсменов, определяемые в качестве основных положений, детерминирующих содержание, организационные формы и методы учебно-тренировочного процесса во взаимосвязи с его спецификой, целями и закономерностями;
- организационные и методические условия эффективного осуществления учебно-тренировочного процесса;
- критерии содержательного наполнения этапов организуемой учебно-тренировочной деятельности с учетом результатов осуществляемого психологического и психофизиологического мониторинга резервных возможностей спортсменов.

Указанные выше основания соотносятся с пониманием специфики формирования и развития их персонализированных показателей, что позволяет говорить о целесообразности психологического и психофизиологического учета и мониторинга резервных возможностей спортсменов в качестве одного из чрезвычайно важных методических условий в процессе организации их учебно-тренировочной деятельности.

В качестве методических требований эффективного осуществления тренировочного процесса определим следующие:

- научность содержания и обеспечение возможности построения всех видов учебно-тренировочной деятельности спортсменов на научно обоснованных принципах;
- реализация механизма управления учебно-тренировочной деятельностью спортсменов на основе ее алгоритмизации;
- системность и дидактичность организации этапов выстраиваемых моделей учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение гибкости учебно-тренировочного процесса и его индивидуализации с учетом специфики осуществляемой деятельности и результатов проводимого психофизиологического мониторинга;
- рациональное отношение объемов и интенсивности нагрузки в ходе проводимого учебно-тренировочного занятия с учетом траектории и графика

подготовки спортсмена (подготовка спортсменов разной квалификации существенно различается как по интенсивности соревновательной деятельности и характеру подготовки к ней, так и по своим целям, задачам, содержанию и организации);

- оптимизация контрольно-оценочной и корректирующей функций в систематически осуществляемом психологическом и психофизиологическом мониторинге резервных возможностей спортсменов;
- учет высокой мотивации спортсменов различной квалификации к результативной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Данные требования целесообразно определять также в качестве методических условий эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортсменов циклических видов спорта в рамках системного применения комплекса отобранных методов, приемов и средств на всех этапах осуществления алгоритмируемой деятельности.

Таким образом, оптимизация учебно-тренировочного процесса в циклических видах спорта (на примере академической гребли и лыжного спорта) целесообразна с учетом психологического и психофизиологического мониторинга резервных возможностей спортсменов, осуществляемого в качестве одной из научно-методических основ его эффективной организации. В качестве таковых оснований нами определены теоретические и практико-ориентированные положения, учет которых позволит достичь необходимых продуктивных уровней в подготовке спортсменов высокой квалификации. Их теоретическая разработка и эмпирическая апробация представляются одним из перспективных направлений осуществляемых исследований.

Список использованных источников

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 гг.: утв. Постановлением Совета Министров Респ. Беларусь от 24 марта 2011 г. № 372 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2015.
2. Булкин, В. А. Методология и технология предсоревновательной подготовки / В. А. Булкин // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. – М.: ВНИИФК, 1998. – С. 32–40.
3. Вайцеховский, С. М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса / С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 192 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Мартынов, В. С. Исследование эффективности методики комплексного и раздельного развития силы и выносливости лыжников-гонщиков / В. С. Мартынов, Г. Г. Чернышев // Науч.-спорт. вестн. – 1990. – № 1. – С. 8–10.
6. Шаруненко, Ю. М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации / Ю. М. Шаруненко. – Орел: МАБИН, 2014. – 376 с.
7. Луговская, А. В. Связь вариаций генов серотониновой системы с процессами утомления у спортсменов / А. В. Луговская // Інноваційні технології та інтенсифікація розвитку національного виробництва: матеріали II міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Тернопіль, 20–21 жовтн. 2015 р. – Тернопіль: Крок, 2015. – С. 78–80.

(Дата подачі: 25.01.2016 г.)