

8. Лойко, О. Л. «Студенческая молодежь за здоровый образ жизни»: метод. рек. по формированию культуры здорового образа жизни студенческой молодежи / О. Л. Лойко. – Минск: Мин. обл. ин-т развития образования, 2017. – 138 с.

9. Лойко, О. Л. Рабочая тетрадь по учебной дисциплине «Социально-педагогическая валеология» / О. Л. Лойко; ГУО «Мин. обл. ин-т развития образования». – Минск: Мин. обл. ин-т развития образования, 2016. – 52 с.

(Дата подачи: 20.02.2017 г.)

A. В. Луговская

Полесский государственный университет, Пинск

A. Lugovskaja

Polesye State University, Pinsk

УДК 947.6:004

МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

METHODICAL CONDITIONS OF THE EFFECTIVE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF ATHLETES OF THE TOP SKILLS IN CYCLIC SPORTS

В статье рассматриваются практико-ориентированные положения, эффективное внедрение которых в педагогическую практику позволит достичь продуктивных уровней и высоких результатов в осуществляемой учебно-тренировочной деятельности спортсменов высшей квалификации. Автором определяются методические условия организации и специфика осуществления учебно-тренировочной деятельности атлетов в циклических видах спорта.

Ключевые слова: психолого-педагогическое исследование; спорт высших достижений; методические условия; учебно-тренировочная деятельность; мониторинг; психогенетические детерминанты.

In article praktikal provisions which effective implementation in student teaching will allow to achieve productive levels and good results in the performed educational and training activities of athletes of the top skills are considered. The author determines methodical conditions of the organization and specifics of implementation of educational and training activities of athletes in cyclic sports.

Key words: psychology and pedagogical research; elite sport; methodical conditions; educational and training activity; monitoring; psycho-genetic determinants.

Реализация положений Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [1] актуализирует в рамках научных исследований проблематику эффективного психолого-педагогического обеспечения учебно-тренировочного процесса

атлетов (в том числе и в циклических видах спорта). Правовое обеспечение разработки и реализации современных эффективных подходов в комплексной психолого-педагогической оптимизации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов закреплено в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь» [2]. В то же время недостаточная разработанность в существующих научных исследованиях вопросов системной организации учебно-тренировочной деятельности спортсменов высшей квалификации в циклических видах спорта [3–6] актуализирует проблему выявления всего комплекса детерминирующих факторов, а также определения в качестве одной из научно-методических основ рассматриваемых нами методических условий достижения высоких результирующих показателей атлетов (на примере гребных видов спорта). Отсутствие системного учета методических условий оптимизации учебно-тренировочного процесса не позволяет в полной мере реализовать потенциал технической, физической, психологической и тактической подготовленности атлетов. Поэтому вполне естественно, что создание целостного и полного представления о содержании и структуре всей системы этапов подготовки может обусловить переоценку традиционных взглядов как спортсменов, так и их тренеров на проблему оптимального с точки зрения психолого-педагогической науки методики построения тренировочного процесса в практике циклических видов спорта.

Существующий опыт реализации комплексного подхода в осуществлении учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в циклических видах спорта доказывает, что достигаемые ими высокие результаты в значительной мере детерминированы системностью организации обучения и тренировок, а также рациональным сочетанием общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных нагрузок в различных периодах циклов подготовки. Учет положений теории управления позволяет алгоритмизировать учебно-тренировочный процесс, выработать рекомендации к организации научного сопровождения на всех его этапах, включая безусловный процессный мониторинг, контроль и рефлексию, а также возможную коррекцию достигаемых результатов. Процессная объективизация получаемых знаний о результативности реализации всех элементов подготовки в совокупности с диагностированием и должным учетом психо-генетических факторов, влияющих на качество учебно-тренировочного процесса, также целесообразно учитывать в реализации всего комплекса планируемых мероприятий по подготовке спортсменов в спорте высших достижений. Данный подход, базирующийся на применении современных высокотехнологичных методов и средств диагностики функционального состояния спортсмена с использованием компьютерных технологий, позволяет оптимизировать условия, необходимые для рационального управления специальной работоспособностью спортсмена

и максимально эффективного протекания адаптационных процессов в его организме.

В осуществляемом нами исследовании 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 последующим и предыдущим. Учет специфики учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов циклических видов спорта целесообразен с точки зрения качественной составляющей в оценивании как их потенциала, так и перспектив при планировании тренировочного и спортивного процесса, базирующегося на разрабатываемых с точки зрения современных методологических подходов 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 в циклических видах спорта. Их теоретическая разработка и эмпирическая апробация представляются одним из перспективных направлений осуществляемого нами исследования.

В качестве научно-методических основ эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортсменов в циклических видах спорта (на примере гребных 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 атлетов;
- 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.

Целесообразно отметить, что с точки зрения методологии психолого-педагогической науки данные основания должны всегда находиться в основе отбора содержания предъявляемого к освоению учебного материала при конструировании моделей учебно-тренировочного занятия с учетом его алгоритмизации.

Очевидно, что мероприятия по оптимизации учебно-тренировочной деятельности спортсменов высшей квалификации в циклических видах

спорта (на примере гребных видов спорта) должны опираться на целостное и завершенное представление о комплексе реализуемых направлений (чрезвычайно важных в своей детерминированности достигаемых высоких результатов), в числе которых нами определяются:

- выстраиваемая в микроциклах поэтапная физическая подготовка;
- освоение тактико-технических умений и навыков;
- эффективное фармакологическое сопровождение;
- психолого-педагогическая подготовка по освоению умений и навыков психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов;
- учет роли психогенетических факторов;
- учет процессной специфики, а также организационных и методических условий эффективной подготовки спортсменов.

Недостаточная эффективность реализации в любом из отмеченных нами направлений при непосредственном осуществлении этапов подготовки спортсменов международного класса к ответственным соревнованиям в ходе учебно-тренировочного процесса и в спортивно-соревновательной деятельности не позволит в полной мере реализовать потенциал достигаемой физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Реализация предлагаемого нами системного подхода по комплексной психолого-педагогической оптимизации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта (на примере подготовки спортсменов в гребных видах спорта) в корреляции с результатами осуществляемого психологического и психофизиологического мониторинга их возможностей с учетом генетических факторов позволит создать у атлетов и тренеров системное представление о содержании и структуре предсоревновательных этапов подготовки. В своей результирующей части в совокупности обуславливающих факторов это будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Современные научные исследования показывают, что процесс подготовки спортсменов в спорте высших достижений является высокопродуктивным при условии согласования комплекса тренирующих воздействий с динамикой адаптационных процессов и эффективностью восстановительных мероприятий. Подготовка спортсменов высокой квалификации характеризуется переходом от одноциклового построения годового цикла в многоцикловое, что предполагает учет необходимости достижения нескольких пиков спортивной формы. С этой целью каждый период подготовки должен содержать несколько этапов, построенных с учетом фаз формирования спортивной формы: приобретения, стабилизации и временной утраты. Количество занятий с большими нагрузками в одном микроцикле за счет рационального чередования их направленности при условии оптимального соотношения с менее нагрузочными микроциклами является значительным резервом интенсификации тренировочного процесса и приводит к повышению его эффективности. Важным условием установления фактора, лимити-

рующего работоспособность, являются биохимические и физиологические методические возможности и применяемый инструментальный исследователь. К факторам, приобретающим особую значимость, на современном этапе анализа результатов спортивной подготовки относятся также и генетические.

Нами отмечено, что высокий уровень специальной работоспособности в циклических видах спорта (на примере гребных видов 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. Одним из определяемых нами положений является необходимость учета обусловленности процессов утомления у спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта во взаимосвязи с вариациями генов серотониновой системы. Активность серотониновой системы как одной из основных нейромедиаторных систем человеческого организма чутко реагирует на образ жизни человека. Известно, что под воздействием регулярных физических и психических нагрузок, сопровождающих жизнь спортсмена, происходят изменения в серотониновой передаче, а введение в организм агентов, препятствующих резкому возрастанию концентраций серотонина (5НТ) в ЦНС, повышает работоспособность во время спортивных тренировок и продлевает время до наступления у спортсмена утомления. В таком понимании чрезвычайно важным представляется заявляемый нами в системе организации учебно-тренировочного процесса в циклических видах спорта психофизиологический мониторинг резервных возможностей спортсмена с использованием высокотехнологичных средств диагностики и контроля [7].

Анализ теоретических положений и обобщение существующего опыта тренеров-практиков в организации учебно-тренировочной деятельности спортсменов циклических видов спорта позволяют определить в качестве методических условий, обуславливающих эффективность тренировочного процесса, 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

ка 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 методические условия эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортсменов в циклических видах спорта целесообразно рассматривать в качестве научно обоснованных требований в рамках системы реализации всего комплекса отобранных методов, приемов и средств на всех этапах осуществления алгоритмизируемой деятельности атлетов.

Сегодня в условиях существования плюрализма методик подготовки спортсменов высшей квалификации в циклических видах спорта в рамках педагогической рефлексии чрезвычайно важным представляется рассмотрение вопросов, связанных с обозначенной нами проблематикой разработки и реализацией на практике эффективных подходов в комплексной оптимизации учебно-тренировочного процесса атлетов. В данном аспекте постановки проблемы рассмотрение вопросов учета методических условий эффективной организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в циклических видах спорта на примере гребных видов спорта в системном понимании комплекса мероприятий (в том числе и психофизиологического мониторинга резервных возможностей спортсменов сборных команд Республики Беларусь и их генетической предрасположенности) является чрезвычайно значимым. Определяемые нами методические требования по оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высшей квалификации (на примере гребных видов спорта) целесообразно рассматривать в качестве одной из научно-методических основ эффективной организации и осуществления учебно-тренировочного и соревновательного процесса в циклических видах спорта.

Список использованных источников

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы: утв. Постановлением Совета Министров Респ. Беларусь от 12 апр. 2016 г. № 303 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

2. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электрон-

ный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

3. Жуков, С. Е. Особенности технической подготовки квалифицированных экипажей в академической гребле: учеб.-метод. пособие / С. Е. Жуков, В. В. Клешнев, В. С. Ольшевский. – Минск: Нац. Олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. федерация гребли, 2008. – 44 с.

4. Спортивная подготовка: состояние, проблемы, направления модернизации / Л. М. Куликов [и др.]. – Челябинск: Урал. акад., 2012. – 274 с.

5. Маринич, В. В. Комплексная психолого–педагогическая оценка эффективности учебно–тренировочного процесса в профессиональном спорте: современные подходы / В. В. Маринич, В. П. Губа // Здоровье для всех. – 2015. – № 1. – С. 45–49.

6. Петрович, Г. И. Разработка целевых программ подготовки элитных спортсменов циклических видов спорта на примере гребли академической: практ. пособие / Г. И. Петрович, А. Л. Сируц. – Минск: НИИФКиС, 2014. – 30 с.

7. Луговская, А. В. Применение средств информационных технологий в методике психического и физиологического мониторинга развития личности / А. В. Луговская, В. В. Маринич // Математика, статистика и информационные технологии в экономике, управлении и образовании: материалы V междунар. науч.-практ. конф., Тверь, 31 мая 2016 г. / Тверс. гос. ун-т; редкол.: А. А. Васильев [и др.]. – Тверь, 2016. – Ч. 2. – С. 174–178.

(Дата подачи: 20.02.2017 г.)

В. Г. Малевич

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск

V. Malevich

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
Minsk

УДК 082

МЕТОДОЛОГИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КЛАСТЕРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ

METHODOLOGY OF EDUCATIONAL CLUSTER IN THE PREPARATION OF MASTERS DEGREE

В статье рассматривается концепция инновационной подготовки магистрантов по иностранному языку. В основу подхода положена системная концепция подготовки. Она содержит как традиционные методики преподавания, так и систему информационно-коммуникационных методик, которые объединены в единое образовательное пространство через систему двух сфер мотиваций.

Ключевые слова: иностранный язык; магистратура; инновационные стратегии обучения; сфера мотиваций; учебный кластер; потенциал знаний.

The article discusses the concept of innovative graduate training in a foreign language. The basis of the approach put a system concept preparation. It contains the traditional teaching methods and the system of information and communication techniques, which are combined into a single educational space by means of the motivations systems.