

ТЕХНОЛОГИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНО-ДЕЯТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ

TECHNOLOGIZATION OF THE PERSONAL AND ACTIVE COMPONENT IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF SKIERS-RACERS

Кучерова А.В., канд. пед. наук, доцент

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, г. Могилев

В статье раскрыто содержание функционирования личностно-деятельного компонента в системе физической подготовки. Представлен информационно-технический способ развития личности спортсмена. На примере использования функций смарт-часов Garmin Fenix 5X и приложения Garmin Connect показана реализация этого способа в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *система навигации; комплексный самоконтроль; смарт-часы.*

The article reveals the content of the functioning of the personality-active component in the system of physical training. An informational and technical way of developing an athlete's personality is presented. Using the features of the Garmin Fenix 5X smartwatch and the Garmin Connect app, an example of how this method is implemented in the training process of cross-country skiers is shown.

KEYWORDS: *navigation system; comprehensive self-control; smart watch.*

По мнению К.С. Дунаева системообразующим фактором системы физической подготовки является спортивный результат [4]. Данная концептуальная позиция созвучная с мнением других ученых, которые определяли педагогическую цель в качестве системообразующего фактора учебного процесса [1–4, 7].

Мы полностью разделяем данную точку зрения, но вместе с тем считаем, что в настоящее время в тренировочном процессе именно спортсмен занимает ключевую позицию в системе. Наша концептуальная позиция определяет спортсмена в качестве *целевого доминантного компонента* системы физической подготовки. Так как деятельность всех остальных компонентов системы (деятельность тренера, средства и методы тренировки, оценочный компонент или контроль, результат) направлены на воздействие спортсмена: его функциональные, психологические, эмоциональные, физические способности. В результате комплексного воздействия всех компонентов системы физической подготовки формируется результат – физическая подготовленность *спортсмена*. Центральным звеном или доминантным компонентом функционирования системы является спортсмен и его личная деятельность, которая целенаправленна на достижение результата (промежуточного или долгосрочного) этой

подготовки. В зависимости от этапа физической подготовки определяются результат и прогнозируется его рост.

Прирост спортивного результата зависит от поэтапного формирования готовности лыжника-гонщика к реализации результата в условиях соревновательной деятельности. Это обуславливает изучение его личностных, физических, психологических особенностей. Следовательно, личностно-деятельный компонент позволяет понять и объяснить результаты деятельности спортсмена с учетом его функциональной подготовки и его психологии. Единство сознания и деятельности индивида характеризуют его активную целенаправленную деятельность, что является результатом тренировочного процесса.

Системонаполняющими факторами также является деятельность спортсмена, которая включает совокупность различных объективных и субъективных условий, влияющих на прирост спортивного результата. Объективные условия определяются самим спортсменом его мотивацией к занятиям, физическим развитием, функциональным состоянием и в итоге нацеленностью на результат. Субъективные условия создаются окружением спортсмена и оказывают прямое или косвенное воздействие на самого спортсмена и его физическую подготовку. Эти условия: управленческие, организационные, программно-нормативные, научно-методические, информационно-технические направлены на качественное обеспечение системы физической подготовки. В этих условиях происходит формирование личности спортсмена и реализация его способностей и возможностей.

Функционирование личностно-деятельного компонента может осуществляться при полном проявлении и учете индивидуальных физических и психических качеств, способностей и возможностей спортсмена. При этом у тренера имеются возможности, в рамках своих процессуальных компетенций, выявить имеющиеся уникальные личностные задатки спортсмена и определить современный информационно-технический способ или методику дальнейшего их развития и совершенствования.

Информационно-технический способ развития личности спортсмена можно использовать при функционировании «Проектировочного компонента» одного из процессуальных компонентов системы физической подготовки, который «включает действия, связанные с перспективным планированием заданий-задач и способов их решения» [5].

Планирование физической подготовки в тренировочном процессе – это, прежде всего, планомерное распределение нагрузки не только по внешним показателям объема и интенсивности, но и своевременный анализ внутренних параметров, а именно контроль ответной реакции организма на данное воздействие. Эти процессы взаимосвязаны, и требуют тщательного изучения с использованием современных информационно-технических средств оценки и контроля тренировочного процесса, что в целом носит название «Технологизация».

Технологизация физической подготовки лыжника-гонщика обеспечивает перехода на более высокий уровень учета уникальных личностных качеств спортсмена – индивидуальное программирование тренировочного процесса с

использованием спортивных гаджетов. Более того информативность и оперативная интеграция всех составляющих реакции организма на нагрузку должны быть оперативны и доступны как для спортсмена, так и для тренера в «полевых» условиях. Оперативный анализ реакции организма на нагрузку позволяет регулировать и контролировать тренировочное воздействие, тем самым повышая качество тренировочного процесса.

В нашем исследовании [6] мы провели анализ различных функций смарт-часов Garmin Fenix 5X и приложения Garmin Connect. Данное исследование позволило определить основные направления комплексного самоконтроля: состояние самочувствия до и после тренировки, внешние и внутренние характеристики тренировочной нагрузки, уровень физической подготовленности, а также проследить динамику успешности спортивной деятельности и выполнить программирование физической подготовки в микро-, мезо- и макроцикле. Одной из уникальных функций смарт-часов Garmin Fenix 5X является функция Training Effect, которая разработана компанией Garmin Ltd., в сотрудничестве с First beat Technologies Ltd., ведущей компанией-поставщиком средств анализа физиологических показателей для спорта и здорового образа жизни. Физиологи и инженеры из First beat работали со спортсменами-участниками Олимпийских игр, игроками из НХЛ и НБА. Функция тренинг эффект измеряется по шкале от 0 до 5 и показывает, как определенное занятие повлияло на общую форму спортсмена. Для аэробных и анаэробных тренировок используются данные о частоте пульса. Также она помогает проверить получаемый эффект – поддержания или повышения текущего уровня подготовки. Постоянные тренировки со средней интенсивностью или тренировки с более длинными интервалами, более 180 секунд, оказывают положительный эффект на аэробный механизм энергообеспечения спортсмена. Оперативный контроль позволяет получить лучшие результаты для аэробных тренировок [6].

Наиболее значимыми для программирования тренировочного занятия, в каждой из структурных его частей, являются следующие показатели: направленность тренировки, вид работы, объем работы в километрах и часах, время работы по зонам интенсивности, пульс (средний, максимальный), рельеф трассы (набор высоты, потеря высоты), интенсивность (аэробная, анаэробная), тренинг эффект его уровень по пяти уровням.

Смарт-часы Fenix получают информацию о местности через GPS, GLONASS (глонас) и GALILEO. Наличие нескольких каналов информации помогает им получать более точные карты и работать в отдаленной от городов местности с плохой связью. Возможности системы навигации: просмотр координат текущего местоположения; составление удобных маршрутов; создание новых или загрузка готовых лыжных трасс, бега, велоспорта; голосовые подсказки через наушники; встроенный компас.

Использование различных функций смарт-часы Fenix для ведения электронного дневника самоконтроля – это современный метод комплексного анализа социальной, тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Информация вышеуказанных показателей дает возможность планировать

тренировочный процесс на уровне принципа индивидуализации, что эффективно сказывается на результативности спортсмена.

Технологизация личностно-деятельного компонента – это один из эффективных способов системной организации учебно-тренировочного процесса, который основан на рефлексии и использовании информационно-технического сопровождения физической подготовки лыжников-гонщиков.

Список литературы

1. Анохин, П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М: Наука, 1978. – С. 72.

2. Беспалько, В.П. Основы теории педагогических систем. Проблемы и методы психолого-педагогического обеспечения технических обучающих систем / В.П. Беспалько. – Воронеж: изд-во Воронежск. ун-та, 1977. – С. 29.

3. Гузеев, В.В. Системные основания интегральной образовательной технологии: автореф. дисс. ... д-р пед. наук 13.00.04 / В.В. Гузеев. – М., 1999. – 47 с.

4. Дунаев, К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки: автореф. дисс. ... д-р пед. наук 13.00.04 / К.С. Дунаев. – Санкт-Петербург, 2008. – 50 с.

5. Кузьмина, Н.В. Педагогическая система, ее структурные и функциональные компоненты // Методы системного педагогического исследования: учеб. пособие / Под ред. Н.В. Кузьминой. – М.: Народное образование, 2002. – С. 16.

6. 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: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 12–13 декабря 2019 г., г. Могилев. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 98–101.

7. Остапенко, А.А. Модульная графическая наглядность в преподавании вузовской педагогики. Часть 8. Граф-схема «Соотношение структурных и процессуальных компонентов образовательной системы» Образовательные технологии. – № 2. – 2015. – С. 61–82.