

Организация учебного процесса тренера: теоретические и практические аспекты

Зуйков Д. С.

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,
г. Нижний Новгород
dima.zuykov777@mail.ru

Аннотация

В статье автор анализирует концептуальные основы и прикладные аспекты организации учебного процесса в деятельности спортивного тренера. Рассматривает структурные компоненты педагогического мастерства тренера, систему многолетней подготовки спортсменов, принципы циклирования нагрузки и индивидуализации тренировочного процесса. Представлены данные о влиянии возрастных особенностей на построение тренировочных программ, методы контроля и диагностики подготовленности спортсменов. Особое внимание уделено психологическим аспектам подготовки и роли мотивации в достижении спортивных результатов.

Ключевые слова:

организация учебного процесса, спортивная тренировка, педагогическое мастерство, циклирование нагрузки, индивидуализация, комплексный контроль, психологическая подготовка, многолетняя подготовка

Современная система спортивной подготовки представляет собой сложный многокомпонентный процесс, требующий от тренера глубоких знаний в области теории и методики спорта, педагогики, психологии, физиологии и биомеханики. Организация учебного процесса является ключевым фактором, определяющим эффективность подготовки спортсменов на всех этапах их спортивного совершенствования. При этом тренер выступает не только как специалист по технической и физической подготовке, но и как педагог, воспитатель, психолог и организатор, способный создать оптимальные условия для раскрытия потенциала каждого спортсмена.

Актуальность проблемы организации учебного процесса в спортивной деятельности обусловлена необходимостью повышения качества подготовки спортсменов в условиях возрастающей конкуренции на международной арене. По данным исследований, эффективность тренировочного процесса зависит не столько от объема выполняемой работы, сколько от рациональности ее организации, учета индивидуальных особенностей спортсменов и научно обоснованного подхода к планированию нагрузок [1–3]. В этой связи возрастает значение професси-

Organisation of the teaching process for a sports coach: theoretical and practical aspects

Zuikov D. S.

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin,
Nizhny Novgorod
dima.zuykov777@mail.ru

Abstract

The article analyses the conceptual foundations and applied aspects in the organisation of the teaching process for a sports coach. It discusses the structural components of the coach's pedagogical mastery, the system of multi-year training of athletes, the principles of training load cycling and individualisation of the process. The publication contains information on the influence of age characteristics on the construction of training programs, the methods of control and diagnostics of athletes' level of fitness. Special attention is paid to the psychological aspects of training and the role of motivation in achieving high sports results.

Keywords:

organisation of the teaching process, sports training, pedagogical mastery, load cycling, individualisation, comprehensive control, psychological training, multi-year training

ональной компетентности тренера, его способности интегрировать теоретические знания с практическим опытом.

Цель данной статьи – систематизация теоретических положений и практических рекомендаций по организации учебного процесса в спортивной тренировке, анализ структурных компонентов деятельности тренера и обоснование методических подходов к построению эффективной системы подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировки.

Профессиональная деятельность тренера характеризуется многоаспектностью и требует владения широким спектром компетенций. В структуре педагогического мастерства тренера выделяют несколько взаимосвязанных компонентов, каждый из которых играет важную роль в организации учебного процесса [3, с. 11].

Гностический компонент включает в себя систему теоретических знаний по специальной дисциплине и смежным областям науки. Тренер должен владеть современными представлениями о теории и методике избранного вида спорта, понимать закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам, знать основы спортивной физиологии, биомеханики и психологии. К гностическим

умениям относятся способность адекватно оценивать состояние занимающихся, анализировать специальную литературу и выбирать необходимую информацию, находить причины ошибок при овладении двигательными действиями, анализировать собственную деятельность и деятельность других специалистов [4, с. 35].

Проектировочно-конструктивный компонент проявляется в способности тренера планировать учебный процесс на различные временные периоды. Это включает перспективное планирование многолетней подготовки спортсменов, разработку годичных циклов тренировки, составление планов на отдельные этапы подготовки и конкретные тренировочные занятия. Конструктивные умения тренера охватывают определение последовательности усвоения двигательных действий, выбор и синтезирование учебного материала, предвидение возможных затруднений и планирование путей их преодоления [там же].

Организаторский компонент является ведущим в деятельности тренера и включает в себя реализацию планов на практике. Тренер должен уметь эффективно организовывать учебно-тренировочный процесс, рационально использовать время занятий и спортивное оборудование, создавать условия для эффективного взаимодействия спортсменов в группе, организовывать собственную деятельность, управлять спортивным коллективом и создавать благоприятный психологический климат [там же, с. 36].

Коммуникативный компонент предполагает способность тренера к эффективному педагогическому общению. Это включает умение ясно, точно и убедительно выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики и пантомимики, использовать устную речь при взаимодействии со спортсменами, понимать психическое состояние воспитанников и управлять своим поведением при общении с людьми [там же, с. 37]. Коммуникативная компетентность тренера во многом определяет эффективность педагогического воздействия и способность мотивировать спортсменов к достижению высоких результатов.

Творческо-исследовательский компонент предусматривает работу с научной литературой, поиск новых средств и методов обучения и тренировки, способность проводить педагогические эксперименты и делать научно обоснованные выводы [там же]. В современных условиях развития спортивной науки тренер должен не только применять известные методики, но и быть способным к инновационной деятельности, адаптации передового опыта к конкретным условиям работы. В табл. 1 проведен анализ всех структурных компонентов педагогического мастерства тренера.

Многолетняя подготовка спортсменов представляет собой сложный педагогический процесс, включающий несколько последовательных этапов, каждый из которых имеет специфические задачи, средства и методы тренировки. Л. П. Матвеев пишет, что,

согласно современным представлениям, в системе многолетней подготовки выделяют от четырех до семи этапов в зависимости от вида спорта и особенностей возрастного развития спортсменов [5, с. 34].

Этап предварительной подготовки охватывает младший школьный возраст (7–10 лет) и характеризуется решением задач всестороннего физического развития, формирования интереса к занятиям спортом, освоения доступных знаний в области физической культуры и спорта. На этом этапе используются разнообразные средства и методы, широко применяются элементы различных видов спорта, подвижные и спортивные игры. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес детей при повторении учебных заданий [там же, с. 35].

Важным принципом работы на данном этапе является отказ от узкой специализации и форсирования тренировочного процесса. Не должны проводиться занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного монотонного материала. Приоритетное внимание уделяется развитию координационных способностей, гибкости, скоростных качеств, формированию широкого двигательного арсенала.

Этап начальной спортивной специализации (11–14 лет) предполагает определение спортивной специализации и начало целенаправленной подготовки в избранном виде спорта. Основными задачами являются обеспечение всесторонней физической подготовленности, дальнейшее овладение рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения высоких результатов в будущем. Специализация на этом этапе не носит узконаправленного характера [там же, с. 36].

Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта особое внимание уделяется развитию физических качеств и формированию двигательных навыков, имеющих важное значение для успешной специализации. Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Этап углубленной спортивной специализации (15–17 лет) характеризуется значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, специ-

Структурные компоненты педагогического мастерства тренера

Таблица 1

Table 1

Pedagogical skills of a sports coach

Компонент	Основные умения и навыки
Гностический	Анализ специальной литературы, оценка состояния спортсменов, выявление причин ошибок, рефлексия собственной деятельности
Проектировочно-конструктивный	Планирование многолетней подготовки, разработка годичных и месячных циклов, составление планов отдельных занятий
Организаторский	Рациональное использование времени и ресурсов, управление спортивным коллективом, создание психологического климата
Коммуникативный	Педагогическое общение, понимание психического состояния спортсменов, использование вербальных и невербальных средств коммуникации
Творческо-исследовательский	Поиск новых методов обучения, проведение педагогических экспериментов, анализ и обобщение опыта

ализированной подготовкой с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. На данном этапе осуществляется совершенствование технико-тактического мастерства, развитие специальных физических качеств, формирование психологической устойчивости. Возрастает значение соревновательной практики как важного средства подготовки [там же, с. 38].

Этап спортивного совершенствования (18–21 год) направлен на достижение максимально возможных результатов в избранном виде спорта. Тренировочный процесс характеризуется высокой специализированностью, максимальными по объему и интенсивности нагрузками, широким использованием средств восстановления. Основное внимание уделяется совершенствованию всех сторон подготовленности, достижению стабильности результатов на соревнованиях высокого ранга [там же, с. 41]. В табл. 2 расписаны основные характеристики указанных этапов.

Этапы многолетней подготовки спортсменов

Stages of multi-year training of athletes

Этап подготовки	Возраст, лет	Основные задачи
Предварительной подготовки	7–10	Всестороннее физическое развитие, формирование интереса к спорту, освоение базовых двигательных навыков
Начальной специализации	11–14	Определение спортивной специализации, овладение основами техники, разносторонняя физическая подготовка
Углубленной специализации	15–17	Совершенствование технико-тактического мастерства, развитие специальных качеств, увеличение нагрузок
Спортивного совершенствования	18–21	Достижение максимальных результатов, стабильность выступлений, оптимизация всех сторон подготовки
Высшего мастерства	22+	Сохранение высоких результатов, индивидуализация подготовки, профилактика травм и переутомления

Важнейшим аспектом организации учебного процесса является учет возрастных особенностей спортсменов при построении тренировочных программ. Возраст оказывает определяющее влияние на характер и темпы развития морфологических и функциональных изменений в организме, связанных с воздействием систематических тренировок. Признаки, обусловленные естественным возрастным развитием, своеобразно переплетаются с признаками, возникающими в результате адаптации к спортивным нагрузкам.

У подростков (12–15 лет) темпы естественного возрастного развития могут превышать скорость нарастания показателей физического развития, обусловленного тренировкой. Наибольшие приросты длины и массы тела, окружности грудной клетки наблюдаются в возрасте 14–16 лет, после чего динамика изменений этих показателей замедляется [6, с. 67]. Это период активного роста и развития организма, требующий особого внимания к дозированию нагрузок и технике выполнения упражнений.

В период 12–15 лет у спортсменов наблюдаются особенности аэробных возможностей организма. Исследования показывают, что тренировочные нагрузки с преимущественно аэробным энергообеспечением в этом возрасте не приводят к значительному повышению максимального

потребления кислорода. Основной прирост аэробной работоспособности происходит в возрасте 16–18 лет, когда организм спортсмена становится наиболее восприимчивым к нагрузкам на выносливость [там же, с. 69].

Для возрастной группы 16–18 лет характерна высокая тренируемость и способность переносить значительные физические нагрузки. В этот период наблюдается интенсивное развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей, совершенствование нейромышечной регуляции. Однако необходимо помнить о рисках перетренированности и необходимости адекватного восстановления после интенсивных нагрузок.

У спортсменов зрелого возраста (19–26 лет и старше) устанавливаются тесные связи между направленностью тренировочных нагрузок и показателями физической работоспособности. В этот период достигается максимальная реализация индивидуальных возможностей организма, стабилизируются спортивные результаты.

Таблица 2 Планирование тренировочного процесса в этом возрасте требует высокой степени индивидуализации с учетом накопленной спортивной формы и особенностей адаптации конкретного спортсмена [там же, с. 78].

Table 2

Важным аспектом учета возрастных особенностей является дифференцированный подход к развитию физических качеств на различных этапах подготовки. Каждое физическое качество имеет свои сензитивные периоды развития, когда организм наиболее восприимчив к тренирующим воздействиям определенной направленности. Игнорирование этих закономерностей может привести к не-

эффективности тренировочного процесса и возникновению негативных последствий для здоровья спортсменов [7, с. 88].

Циклирование тренировочной нагрузки является фундаментальным принципом организации учебного процесса в спорте. Цикличность тренировочного процесса обусловлена закономерностями адаптации организма к физическим нагрузкам, необходимостью чередования работы и восстановления, периодизацией соревновательного календаря. В теории и практике спорта выделяют три основных уровня циклирования: микроциклы, мезоциклы и макроциклы [8, с. 48].

Микроциклы представляют собой элементарные звенья тренировочного процесса, охватывающие период от нескольких дней до недели. Типичная продолжительность микроцикла составляет 7 дней, что обусловлено социальными факторами и ритмом жизнедеятельности современного человека. Структура микроцикла определяется задачами конкретного этапа подготовки, уровнем подготовленности спортсменов, периодом тренировочного процесса [там же].

Различают несколько типов микроциклов: втягивающие, направленные на постепенную подготовку организма к выполнению высоких нагрузок; базовые, характери-

зующиеся большими объемами и интенсивностью работы; контрольно-подготовительные, включающие модельные тренировки и тестирования; подводные, предназначенные для непосредственной подготовки к соревнованиям; восстановительные, направленные на активизацию восстановительных процессов после интенсивных нагрузок.

Чередование различных типов микроциклов обеспечивает волнообразный характер динамики нагрузок, что является необходимым условием эффективной адаптации организма к тренировочным воздействиям. Нецелесообразно использование одинаковых по величине нагрузок в течение длительного времени, так как это приводит к замедлению темпов роста тренированности и повышает риск перетренированности [там же, с. 49].

Мезоциклы представляют собой относительно законченные структурные единицы тренировочного процесса, включающие несколько микроциклов и охватывающие период от 3 до 6 недель. Продолжительность мезоцикла определяется задачами подготовки на данном этапе и может варьироваться в зависимости от специфики вида спорта. Мезоцикл предназначен для решения определенной задачи, например, развития аэробной выносливости, совершенствования технического мастерства или восстановления после соревновательного периода [там же, с. 50].

В структуре годичной подготовки выделяют различные типы мезоциклов: втягивающие, предназначенные для постепенного перехода к активной тренировочной работе; базовые, направленные на повышение функциональных возможностей организма и совершенствование технико-тактического мастерства; контрольно-подготовительные, включающие соревнования контрольного характера и модельные тренировки; предсоревновательные, обеспечивающие непосредственную подготовку к главным стартам; соревновательные, включающие участие в основных соревнованиях сезона; восстановительные, направленные на восстановление работоспособности после напряженных соревнований [там же, с. 52].

Макроциклы являются наиболее крупными структурными единицами тренировочного процесса и охватывают период от нескольких месяцев до года. Классическая структура макроцикла включает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет специфические задачи и характеризуется определенным соотношением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, средств общей и специальной подготовки [8, с. 54].

Подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Он подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. В общеподготовительном этапе преобладают средства общей физической подготовки, объем нагрузки достигает максимальных значений при умеренной интенсивности работы. На специально-подготовительном этапе увеличивается доля специальных упражнений, возрастает интенсивность тренировочных нагрузок при некотором снижении общего объема работы [9].

Соревновательный период характеризуется достижением и поддержанием спортивной формы на оптимальном уровне, реализацией тренированности в спортивных результатах. Объем тренировочной работы снижается, интенсивность достигает максимальных значений, значительно возрастает доля соревновательных и специально-подготовительных упражнений. Основной задачей является достижение высоких результатов на главных соревнованиях сезона [там же].

Переходный период предназначен для активного отдыха, восстановления физического и психического потенциала спортсменов после напряженных тренировок и соревнований. Характеризуется снижением объема и интенсивности нагрузки, использованием разнообразных средств активного отдыха, широким применением упражнений из других видов спорта. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 6 недель в зависимости от напряженности предшествующих тренировок и соревнований [там же].

В современном спорте высших достижений наблюдается тенденция к увеличению количества соревновательных стартов в течение года и стиранию четких границ между периодами подготовки. Это приводит к необходимости построения годичного цикла на основе нескольких макроциклов (полициклическая структура), каждый из которых включает все три периода подготовки в сокращенном варианте [там же].

Индивидуализация тренировочного процесса является одним из важнейших условий эффективности спортивной подготовки на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования. Каждый спортсмен представляет собой уникальную личность с индивидуальной комбинацией физических, психических и функциональных способностей, которые определяют его потенциал и траекторию спортивного развития [10, с. 11].

Обязанность тренера состоит в том, чтобы учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и использовать следующую стратегию подготовки: признать и усилить индивидуальные достоинства спортсмена – те особенности, которые дают ему преимущества перед другими; признать и компенсировать индивидуальные недостатки – те характеристики, которые работают против него; найти подходящий вид спорта, дисциплину или индивидуальный стиль, в котором индивидуальная комбинация достоинств и недостатков позволит достичь наилучших результатов.

Среди характеристик, оказывающих влияние на индивидуализацию тренировочного процесса, выделяют следующие: эффект, вызываемый тренировкой (высокий или низкий уровень отклика организма на нагрузки); общая устойчивость к высоким рабочим нагрузкам (способность интенсивно тренироваться и быстро восстанавливаться); мотивация (устойчивая и четко выраженная или неустойчивая и слабо проявленная); психологическая устойчивость (способность справляться со стрессом соревнований); технические способности (предрасположенность к освоению сложных двигательных действий); физические качества (преобладание тех или иных двигательных способностей) [1].

Индивидуализация проявляется в содержании тренировочных программ, выборе средств и методов подготовки, дозировании нагрузки, режиме работы и отдыха. На этапе углубленной специализации индивидуальный подход реализуется через персонификацию тренировочного процесса при сохранении общей групповой структуры занятий. Это предполагает использование индивидуальных заданий, дифференцирование нагрузки в зависимости от подготовленности спортсменов, учет индивидуального темпа освоения учебного материала [2].

На этапе спортивного совершенствования и высшего мастерства индивидуализация достигает максимальной степени. Тренировочные программы разрабатываются с учетом индивидуальных особенностей функциональных резервов, адаптационных возможностей, психологических характеристик спортсмена. Опыт подготовки выдающихся спортсменов показывает, что реализация строго индивидуальной программы приводит к достижению стабильных высоких результатов в течение длительного времени [1, 2].

Важным направлением индивидуализации является учет соматотипа спортсмена и особенностей телосложения. Установлено, что с совершенствованием техники выполнения упражнения с учетом особенностей соматотипа изменяется амплитуда и скорость движений, повышается эффективность двигательных действий. Разработка индивидуальных тренировочных программ с учетом типа телосложения способствует более эффективному развитию физических качеств и технического мастерства [10, с. 99].

Комплексный контроль в спортивной подготовке обеспечивает обратную связь в системе управления состоянием спортсмена и является необходимым условием оптимизации тренировочного процесса. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу подготовки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования. Выделяют три группы тестов. Первая группа – тесты, проводимые в покое, включающие показатели физического развития (рост, масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват конечностей и туловища), функциональное состояние различных систем организма, психологические характеристики. Вторая группа – тесты, выполняемые при стандартных нагрузках, позволяющие оценить экономичность работы организма, эффективность техники движений. Третья группа – тесты с предельными нагрузками, определяющие максимальные функциональные возможности спортсмена [8, с. 79].

Важным показателем контроля является определение общей и моторной плотности тренировочного занятия. Общая плотность характеризует рациональность использования времени занятия, моторная плотность отражает долю времени, затраченного непосредственно на двигательную активность. Анализ плотности занятия позволяет выявить

резервы повышения эффективности тренировочного процесса, оптимизировать организацию занятий [там же, с. 80].

Контроль тренировочных нагрузок осуществляется с помощью различных показателей. К внешним показателям нагрузки относятся объем работы (километраж, количество повторений, время выполнения), интенсивность работы (скорость передвижения, темп движений, величина отягощений), координационная сложность упражнений. Внутренние показатели нагрузки отражают функциональные сдвиги в организме: частота сердечных сокращений, потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, биохимические показатели [там же, с. 82].

Психологический контроль направлен на оценку эмоционального состояния, уровня мотивации, психологической готовности к соревнованиям. Используются методы психологического тестирования, наблюдения за поведением спортсменов, анализ соревновательной деятельности. Результаты психологического контроля позволяют своевременно выявить признаки психического перенапряжения, снижения мотивации, страха перед соревнованиями и принять меры по психологической коррекции состояния спортсменов [там же, с. 91].

Психологическая подготовка и мотивация являются важнейшими компонентами спортивной тренировки, во многом определяющими успех в соревновательной деятельности. Психологическая подготовка помогает справиться со стрессом, волнением и страхом перед соревнованиями, повышает уверенность в себе, способствует формированию психической устойчивости спортсмена.

Мотивация представляет собой основную движущую силу, позволяющую достигать новых спортивных вершин. Мотивация деятельности заключается в определении и фиксации новых стимулов и грамотном доведении их значения до спортсмена. В спортивной психологии выделяют внутреннюю и внешнюю мотивацию. Внутренняя мотивация связана с интересом к самой деятельности, удовольствием от процесса тренировки, стремлением к самосовершенствованию. Внешняя мотивация обусловлена факторами, не связанными непосредственно с содержанием деятельности: материальное вознаграждение, социальное признание, избегание наказания.

Исследования показывают, что одновременное наличие высокой внешней и внутренней мотивации у спортсменов дает более высокие результаты. Однако важно, чтобы внешняя мотивация имела прочную базу из высокой внутренней мотивации. Без высокой внутренней мотивации спортсмены уходят из спорта при столкновении с трудностями, травмами или временным ухудшением результатов [3, с. 118].

Основными методами психологической подготовки являются постановка целей, визуализация, управление стрессом, позитивное самовнушение. Постановка целей предполагает определение конкретных, измеримых, достижимых, актуальных и ограниченных по времени задач на определенный период подготовки или на конкретные соревнования. Цели должны быть амбициозными, но реалистичными, способствовать мобилизации усилий спортсмена [там же, с. 124].

Визуализация успеха является эффективным методом психологической подготовки. Спортсмен мысленно представляет себя победителем, визуализирует процесс успешного выполнения двигательных действий, преодоления трудностей, достижения поставленных целей. Систематическое применение визуализации помогает создать позитивный настрой, повысить уверенность в своих силах, сформировать правильные двигательные программы [там же, с. 124].

Управление стрессом включает использование различных техник релаксации: дыхательные упражнения, прогрессивную мышечную релаксацию, аутогенную тренировку, медитацию. Эти методы помогают регулировать уровень эмоционального возбуждения, снижать тревожность, восстанавливать психическую энергию после интенсивных нагрузок и соревнований [там же, с. 125].

Позитивное самовнушение представляет собой использование внутреннего голоса для повышения самооценки и подкрепления важных аспектов деятельности. Различают два типа самовнушения: целенаправленное, помогающее сосредоточить внимание на поставленной задаче, и самовнушение, связанное с настроением, влияющее на эмоциональное состояние спортсмена. Систематическое применение позитивного самовнушения способствует формированию конструктивной системы убеждений спортсмена [там же, с. 126].

Важным аспектом психологической подготовки является развитие способности к саморегуляции. Саморегуляция предполагает сознательное управление своим психическим состоянием, способность быстро восстанавливаться после неудач, концентрировать внимание на выполнении задачи, контролировать эмоциональные реакции. Формирование навыков саморегуляции требует систематической работы под руководством спортивного психолога или с использованием специальных тренинговых программ [там же, с. 129].

Восстановление является неотъемлемой частью тренировочного процесса, позволяющей организму адаптироваться к стрессу, улучшить физические показатели и избежать переутомления. Физическая активность вызывает стресс в организме, который стимулирует улучшение физиологических параметров. Однако без эффективного восстановления этот процесс невозможен [5, с. 175].

Восстановление позволяет: восстановить мышцы, энергетические запасы организма, нервную систему; улучшить физические качества – силу, выносливость, гибкость; предотвратить переутомление и травмы. Недостаточное восстановление приводит к снижению результатов, повышенному риску травм, снижению мотивации. С другой стороны, слишком длительный отдых может привести к утрате спортивной формы.

Продолжительность восстановления зависит от вида и интенсивности нагрузки. Кардиотренировки требуют восстановления в течение 24–48 часов в зависимости от интенсивности. Силовые тренировки нуждаются в более длительном восстановлении – от 48 до 72 часов для полного восстановления мышечных волокон. Высокоинтенсивные интервальные тренировки требуют 48–72 часов

на полное восстановление энергетических систем [там же, с. 176].

Активное восстановление является эффективным средством ускорения восстановительных процессов. Оно включает легкие физические упражнения низкой интенсивности: прогулки, легкий бег, плавание, велосипедные прогулки, растяжку. Активное восстановление способствует улучшению кровообращения, ускорению выведения продуктов метаболизма, снижению мышечной скованности.

К факторам, ускоряющим восстановление, относятся: рациональное питание с достаточным количеством белков (1,6–2,2 г на кг массы тела), углеводов и жиров; здоровый сон продолжительностью 7–9 часов с отходом ко сну до 23:00; использование средств физиотерапии – массаж, сауна, криотерапия, контрастный душ; психологическая разгрузка и методы релаксации [там же, с. 178].

Восстановительные микроциклы включаются в структуру тренировочного процесса после периодов интенсивных нагрузок или серии соревнований. Они характеризуются значительным снижением объема и интенсивности тренировочной работы, использованием разнообразных средств активного отдыха, применением восстановительных процедур. Правильное планирование восстановления является неотъемлемой частью эффективной организации учебного процесса.

Анализ системы организации учебного процесса в спортивной тренировке позволяет сделать следующие выводы. Организация учебного процесса представляет собой сложную педагогическую систему, включающую множество взаимосвязанных компонентов: планирование многолетней подготовки, построение тренировочных циклов различной продолжительности, индивидуализацию тренировочных программ, комплексный контроль подготовленности, психологическое сопровождение спортсменов.

Эффективность деятельности тренера определяется уровнем развития всех компонентов педагогического мастерства: гностического, проектировочно-конструктивного, организаторского, коммуникативного, творческо-исследовательского. Только гармоничное сочетание теоретических знаний, практических умений и личностных качеств обеспечивает высокое качество организации учебного процесса.

Система многолетней подготовки спортсменов требует дифференцированного подхода на различных этапах с учетом возрастных особенностей, закономерностей развития организма, индивидуальных способностей спортсменов. Принципы циклирования нагрузки обеспечивают оптимальное чередование работы и восстановления, создают условия для непрерывного роста тренированности и спортивных результатов.

Индивидуализация тренировочного процесса на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования является необходимым условием достижения высоких и стабильных результатов. Учет индивидуальных особенностей функциональных возможностей, психологических характеристик, технических способностей спортсменов позволяет максимально реализовать их потенциал.

Комплексный контроль обеспечивает обратную связь в системе управления тренировочным процессом, позволяет своевременно выявлять отклонения от запланированной динамики подготовленности, вносить коррективы в программы тренировки. Психологическая подготовка и работа с мотивацией спортсменов являются важнейшими факторами, определяющими успешность соревновательной деятельности.

Дальнейшие исследования в области организации учебного процесса должны быть направлены на разработку инновационных технологий планирования и контроля тренировочного процесса, создание научно обоснованных программ индивидуализации подготовки с использованием современных методов диагностики, совершенствование системы психологического сопровождения спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Источники и литература

1. Зуйков, Д. С. Организационно-методическая компетенция тренера в условиях производственной педагогической практики в сельской местности / Д. С. Зуйков // Известия Коми НЦ УрО РАН Серия «Сельскохозяйственные науки». – 2025. – № 1 (77). – С. 114–119.
2. Гарбузов, С. П. Компоненты педагогического мастерства спортивного педагога / С. П. Гарбузов // Педагогический вестник. – 2022. – № 4. – С. 34–39.
3. Бакаев, В. В. Методологические основания необходимости реализации принципа индивидуализации в спорте / В. В. Бакаев, А. Э. Болотин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovaniya-neobhodimosti-realizatsii-printsipa-individualizatsii-v-sporte> (дата обращения: 17.02.2026).
4. Артёмова, Е. Н. Индивидуализация тренировочного процесса гимнасток в упражнениях на бревне на этапе углубленной специализации / Е. Н. Артёмова, А. А. Горелов, Я. Водичар // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-trenirovochnogo-protsessa-gimnastok-v-uprazhneniyah-na-brevne-na-etape-uglublennoj-spetsializatsii> (дата обращения: 17.02.2026).
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ст. 32. Система спортивной подготовки // Система ГАРАНТ. – URL: <https://base.garant.ru/12157560> (дата обращения: 16.02.2026).
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3.08.2022. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
7. Воронов, Ю. С. Индивидуализация тренировки юных спортсменов-ориентировщиков на основе учёта воз-

растных закономерностей биологического развития организма / Ю. С. Воронов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2008. – № 7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-trenirovki-yunyh-sportsmenov-orientirovschikov-na-osnove-uchyota-voznrastnyh-zakonomernostey-biologicheskogo> (дата обращения: 17.02.2026).

8. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: уч. пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.
9. Крючкова, Л. Н. Педагогическое мастерство тренера: уч.-метод. пособие для студентов факультета физической культуры / Л. Н. Крючкова. – Саратов, 2011. – 36 с.
10. Султанамедов, Г. С. С Индивидуализация тренировочного процесса в вольной борьбе: уч. пособие / Г. С. Султанамедов. – М.: ООО «Торговый дом "Советский спорт"», 2020. – 120 с.

References

1. Zuikov, D. S. Organizacionno-metodicheskaya kompetenciya trenera v usloviyah proizvodstvennoj pedagogicheskoj praktiki v selskoj mestnosti [Organisational and methodological competence of a trainer in the conditions of industrial pedagogical placement in rural areas] / D. S. Zuikov // Proceedings of the Komi Science Centre of the Ural Branch of the Russian Academy of Sciences. Series "Agricultural Sciences". – 2025. – № 1 (77). – P. 114–119.
2. Garbuzov, S. P. Komponenty pedagogicheskogo masterstva sportivnogo pedagoga [Components of pedagogical mastery of a sports teacher] / S. P. Garbuzov // Pedagogichesky vestnik [Pedagogical Herald]. – 2022. – № 4. – P. 34–39.
3. Bakayev, V. V. Metodologicheskie osnovaniya neobhodimosti realizatsii principa individualizatsii v sporte [Methodological foundations for the principle of individualisation in sports] / V. V. Bakayev, A. E. Bolotin // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Issues of Physical Culture and Sports]. – 2024. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovaniya-neobhodimosti-realizatsii-printsipa-individualizatsii-v-sporte> (date of access: 17.02.2026).
4. Artemova, E. N. Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa gimnastok v uprazhneniyah na brevne na etape uglublennoj specializatsii [Individualisation of the training process of lady-gymnasts in balance beam exercises at the stage of advanced specialisation] / E. N. Artemova, A. A. Gorelov, Ya. Vodichar // Vestnik sportivnoi nauki [Bulletin of Sports Science]. – 2014. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-trenirovochnogo-protsessa-gimnastok-v-uprazhneniyah-na-brevne-na-etape-uglublennoj-spetsializatsii> (date of access: 17.02.2026).
5. Federal Law № 329-FZ of December 4, 2007 (ed. on February 28, 2023) "On physical culture and sports in the Russian Federation" [On Physical Culture and Sports in the Russian Federation]. Article 32. Sports Training System // GA-

- RANT System. – URL: <https://base.garant.ru/12157560> (date of access: 16.02.2026).
6. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated August 3, 2022 № 634 “Ob osobennostyah organizatsii i osushchestvleniya obrazovatelnoy deyatel’nosti po dopolnitel’nykh obrazovatel’nykh programmam sportivnoy podgotovki [On the specifics of organising and conducting educational activities according to additional educational programs of sports training]” (with amendments and additions). – URL: <https://base.garant.ru/405165197/>.
 7. Voronov, Yu. S. Individualizatsiya trenirovki yunyh sportsmenov-orientirovshchikov na osnove uchyota vozrastnykh zakonomernostey biologicheskogo razvitiya organizma [Individualisation of young orienteers’ training based on age-related mechanisms of biological development of an organism] / Yu. S. Voronov // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta [Scientific Notes of the Lesgaft University]. – 2008. – № 7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-trenirovki-yunyh-sportsmenov-orientirovshchikov-na-osnove-uchyota-vozhrastnykh-zakonomernostey-biologicheskogo> (access: 17.02.2026).
 8. Yamaletdinova, G. A. Pedagogika fizicheskoy kultury i sporta [Pedagogy of physical culture and sports]: lecture course: textbook / G. A. Yamaletdinova; Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Ural Federal University. – Yekaterinburg: Ural University Publishing House, 2014. – 244 p.
 9. Kryuchkova, L. N. Pedagogicheskoe masterstvo trenera [Pedagogical mastery of a sports coach]: instruction manual for physical culture students / L. N. Kryuchkova. – Saratov, 2011. – 36 p.
 10. Sultanakhmedov, G. S. Individualizatsiya trenirovochnogo processa v volnoj borbe [Individualisation of the training process in freestyle wrestling]: textbook / G. S. Sultanakhmedov. – M.: OOO “Trading House ‘Soviet Sport’”, 2020. – 120 p.

Информация об авторе:

Зуйков Дмитрий Сергеевич – аспирант Нижегородского государственного педагогического университет им. К. Минина. (603000, Российская Федерация, г. Нижний Новгород, ул. Ульянова, д. 1; e-mail dima.zuykov777@mail.ru).

About the author:

Dmitry S. Zuikov – Postgraduate Student at the Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin (1 Ulyanov str., Nizhny Novgorod, 603000, Russian Federation; e-mail: dima.zuykov777@mail.ru).

Для цитирования:

Зуйков, Д. С. Организация учебного процесса тренера: теоретические и практические аспекты / Д. С. Зуйков // Известия Коми научного центра Уральского отделения Российской академии наук. Серия «Сельскохозяйственные науки». – 2026. – № 1 (86). – С. 144–151.

For citation:

Zuikov, D. S. Organizatsiya uchebnogo processa trenera: teoreticheskie i prakticheskie aspekty [Organisation of the teaching process for a sports coach: theoretical and practical aspects] / D. S. Zuikov // Proceedings of the Komi Science Centre of the Ural Branch of the Russian Academy of Sciences. Series “Agricultural Sciences”. – 2026. – № 1 (86). – P. 144–151.

Дата поступления рукописи: 15.01.2026

Прошла рецензирование: 20.02.2026

Принято решение о публикации: 24.02.2026

Received: 15.01.2026

Reviewed: 20.02.2026

Accepted: 24.02.2026