

ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель,
Республика Беларусь*

Современные тенденции развития спорта предопределяют зависимость дальнейшего роста спортивных достижений от выбора эффективных средств подготовки и индивидуальных методов управления тренировочным процессом. Индивидуальный подход как принцип обучения обуславливает повышение уровня необходимых двигательных способностей и совершенствование технического мастерства. Индивидуализация как реализация данного принципа на практике должна базироваться на двух основных критериях, таких как выявление генетической предрасположенности к определенной двигательной деятельности, а также подбор нагрузки в построении тренировки [1, с.27].

Архаичным стало мнение многих специалистов в области теории спорта о том, что повышение уровня тренированности происходит за счет увеличения

объема нагрузки. Более того, путь интенсификации процессов подготовки, с которой ранее связывали возможность достижения выдающихся результатов, стал малоперспективным. На наш взгляд, современная система спортивной тренировки должна основываться на одном из важнейших принципов, а именно принципе углубленной индивидуализации и специализации. По мнению Л.П. Матвеева, «специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно выявить его способности в спорте и удовлетворить спортивные интересы» [3, с.67]. Индивидуализация спортивной подготовки представляется тем направлением, которое завоевывает ведущие позиции в системе наук, изучающих особенности построения тренировочного процесса легкоатлетов различных специализаций. Несомненным является тот факт, что при установлении индивидуальной взаимосвязи задаваемых нагрузок и адаптивных ответов различной срочности, выраженности и направленности могут быть достигнуты наиболее высокие результаты в спорте [4, с.23]. Важно, что при планировании и практическом осуществлении программ подготовки спортсменов приоритетной должна быть задача, направленная на получение индивидуально запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов [2, с.48]. Известно, что путь индивидуализации спортивной тренировки может способствовать совершенствованию системы подготовки квалифицированных спортсменов в легкой атлетике. Следует отметить, что возможности применения индивидуального подхода к подготовке легкоатлетов весьма обширны. Это и формирование более рациональной техники выполнения упражнений в зависимости от физического развития, особенностей анатомического строения тела спортсмена и координационных механизмов; и нормирование тренировочной нагрузки, а также средств ее реализации в соответствии с индивидуальным уровнем развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма легкоатлета; и сам способ общения тренера со спортсменом, на который влияют не только формируемые социальной средой (главным образом) мотивы и интересы спортсмена, но и целый ряд его личностных, психофизиологических характеристик. Можно констатировать, что осуществление принципа индивидуализации в процессе многолетней подготовки легкоатлетов содействует максимальному выявлению их способностей, адекватному проявлению их возможностей, скорейшему обучению движениям и, как следствие, росту спортивных результатов. Применяя данный принцип на практике, тренер должен учитывать следующие критерии: анатомо-морфологические и психологические особенности, уровень физической и технической подготовленности спортсменов. На основании анализа научно-методической литературы представляется возможным сделать выводы о приоритетности значения принципа индивидуализации для обеспечения эффективности тренировочного процесса. Знание особенностей индивидуальных факторов формирования спортивного мастерства и учет компонентов их проявления создают оптимальные условия для «минимизации» педагогических ошибок.

Таким образом, рациональное планирование тренировочных нагрузок реально обеспечить лишь при реализации принципа индивидуализации спортивной тренировки, потому как он ориентирован на максимальное соответствие содержания, методов, форм занятий, величины и динамики нагрузки индивидуальным особенностям легкоатлета [1. с.21].

Список литературы

1 Врублевский Е. П. *Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики*. Смоленск : СГАФСТ, 2008. 340 с.

2 Иссурин В. Б. *Блоковая периодизация спортивной тренировки*. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.

3 Матвеев Л. П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. Киев : Олимпийская литература, 1999. 318 с.

4 Павлов С. Е., Павлова Т. Н. *Технология подготовки спортсменов*. Щелково, 2011. 344 с.