

ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)

Е.П. Врублевский

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Введение. Принцип индивидуализации спортивной тренировки, ориентирующий на возможно полное соответствие содержания, методов, форм занятий, величины и динамики нагрузки индивидуальным особенностям занимающихся, целесообразен и необходим в практической работе со спортсменками на различных этапах их подготовки. В то же время основные направления индивидуализации тренировочного процесса по существу не обоснованы [2–4]. В этом направлении предстоит серьезная работа по выработке приоритетных методических правил, которые показывали бы суть и оправданные пределы индивидуализации спортивно-тренировочного процесса.

На основании результатов многолетних исследований по проблеме индивидуализации подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики сформулированы следующие выводы [2]:

1. Комплексная индивидуализация тренировочного процесса позволяет существенно повысить эффективность доминантных факторов подготовленности спортсменок и их двигательного потенциала.
2. В процессе спортивной тренировки целесообразно индивидуализировать ее как минимум по следующим направлениям:

- а) индивидуализация технической и интегральной подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности спортсменок;
- б) индивидуализация специальной физической подготовки в соответствии с перспективной моделью физической подготовленности;
- в) коррекция тренировочных и других воздействий в соответствии с динамикой оперативного, текущего и устойчивого (этапного) состояния;
- г) коррекция педагогических, тренировочных и других воздействий в соответствии с индивидуальными психофизиологическими особенностями личности спортсменок.

Решение проблемы управления тренировочным процессом зависит от знания закономерностей во взаимосвязи между динамикой состояния спортсмена и задаваемой тренировочной нагрузкой на различных этапах подготовки. Решение этого вопроса позволяет увидеть реакцию организма занимающихся на специфические воздействия отдельных тренировочных средств, что дает возможность более объективно управлять процессом подготовки в данном виде спорта.

Методы и организация. С целью изучения динамики показателей специальной подготовленности спортсменок во время выполнения объемной силовой нагрузки и в последующий период ее снижения были проведены педагогические наблюдения. В течение 12 недель под наблюдением находились пять квалифицированных прыгуньи (кмс и мс).

Для оценки уровня специальной силовой подготовленности у спортсменок тестировались результаты в тройном прыжке с места, в прыжках на 100 м с ноги на ногу (фиксировалось время и количество прыжков), показатели абсолютной и взрывной силы мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы, которые регистрировались с помощью тензодинамометрической методики. Периодичность контрольных тестирований составляла два, а на отдельных этапах три раза в месяц и была соотнесена с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ) каждой спортсменки.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показал, что за время выполнения объемной нагрузки (первые шесть недель) у спортсменок статистически достоверно ($p < 0,05$) снизились показатели абсолютной и взрывной силы мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы, а также уменьшились результаты в тройном прыжке с места. Так, на пятой неделе наблюдений, когда объем упражнений с отягощением и прыжковых упражнений был наибольшим, результаты в тройном прыжке уменьшились на 4,2 %, а в прыжках на 100 м с ноги на ногу на 9,8 %; абсолютная сила мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы снизилась в среднем соответственно на 9,6 % и 10,2 %; взрывная сила мышц-разгибателей ноги уменьшилась в среднем на 8,6 %, а мышц подошвенных сгибателей стопы на 13,2 % по сравнению с фоновым уровнем, зафиксированным на первой неделе исследования.

Снижение объема нагрузки скоростно-силовой подготовки (с 7-ой по 12-ю неделю) способствует интенсивному приросту скоростно-силовых показателей. На 2-3 неделе после снижения тренировочной нагрузки силового характера значение показателей специальной силовой подготовленности достигает исходного уровня, а на последней (12-й) неделе наблюдений взрывная сила мышц-разгибателей ноги увеличивается на 14,6 %, взрывная сила мышц подошвенных сгибателей стопы – на 12,1 %, результаты в тройном прыжке с места улучшились на 7,7 %, а в прыжках на 10 м на 9,8 % по сравнению с исходным уровнем. Отмеченные изменения носят достоверный характер ($p < 0,05$).

Зафиксированное в ходе исследования явление отражает общую биологическую закономерность, наблюдаемую при применении значительных тренировочных нагрузок, требующих интенсивной мобилизации энергетических ресурсов, способных вызвать нарушение гомеостаза организма и тем самым обусловить развитие долговременных адаптационных перестроек [1], [3], [4]. При этом вызываемое физической нагрузкой истощение энергетических ресурсов организма компенсируется с превышением исходного уровня, в результате чего функциональные возможности организма повышаются, что и выводит его на более высокий уровень работоспособности. Немаловажно и то, что после напряженной тренировочной нагрузки, организму спортсмена обязательно необходим определенный промежуток времени для того, чтобы приспособиться к уровню нагрузки и закрепить требуемые адаптационные перестройки [1], [5].

Такими образом, повышение уровня специальной работоспособности прыгуний после объемных нагрузок силового и прыжкового характера представляет собой явление отставленного кумулятивного тренировочного эффекта (ОКТЭ), неоднократно отмечаемого в теории и практике спорта как закономерное проявление последствия выполнения большой тренировочной работы [1]–[4].

Характерно, что временное снижение скоростно-силовых показателей осложняет решение задач, связанных с совершенствованием технического мастерства и скорости движения, повышая вероятность травмирования спортсменов. В рассматриваемом случае важную роль играет тот факт, что большие тренировочные нагрузки нарушают координацию движений в наиболее сложных элементах техники, вызывая «притупление» кинестетической чувствительности, ограничивают сокращение и расслабление мышц [1], [5]. Поэтому целенаправленная работа над совершенствованием технического мастерства и повышением скорости движения особенно благоприятна на этапе реализации ОКТЭ силовой нагрузки, то есть в период снижения последней. Тем самым создаются необходимые условия для повышения эффективной технической подготовки и оптимизации тренировочного процесса в целом.

Проведенные педагогические наблюдения достаточно полно охарактеризовали особенности построения тренировки квалифицированных прыгуний в подготовительном периоде макроцикла, а также показали наличие взаимосвязи между динамикой показателей специальной силовой подготовленности и нагрузкой силового характера. Следовательно, специальная силовая подготовка спортсменов, специализирующихся в прыжках в длину и тройном прыжке, в годичном цикле тренировки должна быть организована таким образом, чтобы достичь желаемого уровня соответствующих показателей к моменту наиболее ответственных соревнований.

Практическая реализация описанного подхода в подготовке спортсменов показала высокую эффективность комплексной индивидуализации тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики [2]. Наиболее ответственными моментами в процессе реализации основных направлений индивидуализации были следующие:

- разработка индивидуальной перспективной модели соревновательной деятельности и физической подготовленности конкретной спортсменки с учетом ее морфофункциональной организации и конституционных особенностей, достигнутого уровня подготовленности и др.;
- выбор стратегии в тренировочном процессе, т.е. ориентации на приоритетное совершенствование сильных или слабых сторон подготовленности;
- адекватность содержания тренирующих воздействий и их структурной организации оперативным, текущим и перспективным задачам спортивной тренировки;
- контроль за текущим состоянием спортсменов и индивидуальная коррекция нагрузок по ее величине и направленности, и, что немаловажно, в зависимости от степени восстановления организма после предшествующих воздействий.

Заслуживают внимания и полученные результаты, характеризующие динамику силовых показателей от протекания ОМЦ прыгуний. Так, наибольший уровень силовых возможностей у наблюдаемых спортсменов зафиксирован в постменструальную и постовуляторную фазы ($p < 0,05$). Не вызывает сомнения, что данный факт также следует учитывать при планировании работы силовой направленности в тренировке с женщинами.

Заключение. Планирование тренировочного мезоцикла у квалифицированных спортсменов следует строить с учетом индивидуальной зависимости от того или иного эндогенного или экзогенного

ритма. Кроме того, целесообразна приоритетная направленность тренировочного процесса в общеподготовительных этапах годового цикла на подтягивание отстающих двигательных способностей, а в специально-подготовительных этапах и в соревновательных периодах правомерна ориентация на развитие сильных сторон индивидуальной подготовленности кинезиологических систем конкретной спортивной команды.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Запорожанов, В.А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 62–63.
4. Пшебыльский, В. Индивидуализация спортивной подготовки / В. Пшебыльский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 197 с.
5. Women in the track and field // New Studies in Athletes. – 2005. – 7. – P. 61–66.