

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ

Е.П. Врублевский, О.В. Медведев

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия

Введение. Общеизвестно, что одним из основополагающих в системе спортивной тренировки является принцип углубленной индивидуализации и специализации. Именно индивидуализация должна обеспечить решение целого ряда принципиальных проблем, стоящих перед спортивной наукой и обеспечивающих дальнейшее совершенствование системы подготовки спортсменов (Л.П. Матвеев, 1999; В.Н. Платонов, 1997; В.П. Черкашин, 2000). **Цель работы** – разработка инновационной программы построения годового цикла подготовки индивидуальной направленности для прыгуньи тройным 15-17 лет на этапе углубленной тренировки.

Теоретические и методические основы подготовки спортивного резерва

Методы. Для определения уровня специальной подготовленности с помощью педагогических контрольных испытаний было обследовано 42 спортсменки различной квалификации, условно разделенные на две группы. В первую группу (средний результат в тройном прыжке с разбега составил 11,80 м) вошли прыгуньи III-I спортивных разрядов (n=26), во вторую – квалифицированные спортсменки – кандидаты и мастера спорта (n=16), имеющие средний результат 13,12 м. Измерение силовых показателей мышц проводилось методом компьютерной тензодинамометрии, с регистрацией кривой изменения усилий во времени.

Результаты. В процессе роста спортивного мастерства прыгуньей тройным динамично повышается уровень развития силы мышц нижних конечностей ($p < 0,01$), однако динамометрические показатели изменяются иерархично. У спортсменок второго разряда выявлено существенное увеличение градиента силы мышц-разгибателей туловища (на 40,0%), подошвенных сгибателей стопы (в среднем на 23,5%), по сравнению с прыгуньями третьего разряда. Вместе с тем, значения максимальной силы увеличиваются менее интенсивно – для силы мышц-разгибателей ног (на 15,5%) и становой силы (на 11,9%).

Анализ структуры подготовленности прыгуньей тройным различной квалификации, материалы построения их тренировочного процесса, а также имеющиеся научные достижения в области спортивной тренировки послужили основой для разработки программы подготовки спортсменок, специализирующихся в тройном прыжке на этапе углубленной тренировки. С помощью уравнений регрессии определялись конкретные ориентировочные величины специальной подготовленности спортсменок для достижения запланированных результатов в тройном прыжке с разбега. Полученные данные служили ориентиром, указывающим на степень соответствия между запланированным и достигнутым, что позволяло корректировать направленность тренирующих воздействий, регламентировать содержание средств и методов, тем самым эффективно индивидуализировать учебно-тренировочный процесс спортсменок.

Обсуждение. Результаты педагогического эксперимента показали целесообразность индивидуального подхода при осуществлении тренировочного процесса спортсменок III-I разрядов, специализирующихся в тройном прыжке. Рост спортивных достижений спортсменок III-II разрядов основывается на выявлении и акцентированном развитии ведущих и «подтягивании» отстающих двигательных качеств, для прыгуньей I разряда – на преимущественном развитии специальных скоростно-силовых и скоростных проявлений с учетом индивидуальных особенностей спортсменок.

Выводы. Таким образом, реализация инновационной программы тренировки прыгуньей, смысловой направленностью которой выступает адекватность содержания тренирующих воздействий и их структурная организация в макроцикле индивидуальным возможностям спортсменок, способствует достоверному росту спортивных достижений на этапе углубленной тренировки.