

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.П. Врублевский**; аспирант **Д.Е. Врублевский**

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск

Под индивидуализацией в теории и методике подготовки спортсменов понимается такое использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), при котором методически правильно учитываются индивидуальные особенности занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития их индивидуальных способностей.

На основании анализа литературы, рекомендаций специалистов, собственных экспериментальных исследований представляется возможным описать методологию реализации принципа индивидуализации в подготовке квалифицированных спортсменов в виде предлагаемой схемы.

А. Соревновательная деятельность (соревновательный процесс) – наиболее важный объект индивидуализации, поскольку вся подготовка спортсмена ориентирована на достижение высоких спортивных результатов. Соревновательная деятельность спортсмена – многоплановое явление, об его эффективности можно судить по показателям, характеризующим техническое и тактическое мастерство.

Б. Тренировочный процесс как основной способ подготовки спортсмена к соревнованиям – обязательный объект индивидуализации. Традиционно в тренировочном процессе выделяются большой (макро-), средний (мезо-) и малый (микро-) циклы, тренировочные занятия.

В. На эффективность подготовки спортсмена большое влияние оказывают разнообразные внутренировочные воздействия. Поэтому весьма важно индивидуализировать режим и питание спортсмена, а также использовать восстановительные процедуры, фармакологические и психолого-педагогические воздействия.

Г. Индивидуализация соревновательного и тре-



нировочного процессов, внутренировочных воздействий предполагает в первую очередь учет следующих (**наиболее значимых**) факторов: пола, возраста и квалификации атлета; морфологических, биохимических, физиологических, психологических особенностей личности; динамики состояний легкоатлета.

Д. Важнейшим условием реализации принципа индивидуализации в подготовке квалифицированных легкоатлетов является наличие действенной системы **педагогического контроля**. Получаемая в ходе обследований и анализа информация позволяет принимать правильные управленческие решения, в полной мере учитывая индивидуальные особенности спортсмена. В систему комплексного педагогического контроля входят: контроль соревновательной деятельности, тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль состояния атлета (устойчивого, текущего и оперативного).

Очевидно, что в реальных условиях подготовки спортсменов индивидуализация может осуществляться на различных количественных и качественных уровнях. В связи с этим предлагается различать индивидуализацию групповую и персональную.

Групповая индивидуализация предусматривает в подготовке спортсменов учет наиболее важных факторов, характерных для какой-либо группы занимающихся. Разрабатываемые в этом случае тренировочные программы или, например, внутренировочные воздействия предназначены для нескольких спортсменов, которые образуют группу, относительно однородную по одному или нескольким признакам (полу, возрасту, квалификации, уровню подготовленности и др.).

Персональная индивидуализация ориентирована на учет в подготовке конкретного спортсмена наиболее значимых личностных особенностей. Очевидно, что групповая индивидуализация при необходимости обязательно сочетается с персональной: групповые планы в этом случае конкретизируются для каждого спортсмена в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Таким образом, на динамику спортивного мастерства спортсмена наиболее заметное влияние оказывают рационально организованные тренировки (тренировочный процесс), соревновательная деятельность (соревновательный процесс) и внутренировочные воздействия. Поэтому правомочно говорить об **индивидуализации подготовки** спортсмена только в том случае, если индивидуализируются тренировочный процесс, соревновательная деятельность и внутренировочные воздействия. Следует подчеркнуть, что индивидуализация должна осуществляться тренером в тесном содружестве с научными и медицинскими работниками (сотрудниками КНГ, врачами, психологами, педагогами, массажистами и др.) при активном участии самого спортсмена.



Схема реализации принципа индивидуализации в подготовке квалифицированных спортсменов