

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

М. С. Кожедуб¹, Е. П. Врублевский^{1,2}

¹Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
Республика Беларусь, 246019, Гомель, ул. Советская, 104

E-mail: marina.888.k@yandex.ru

²Зеленогурский университет

Польша, 65-178, Зелена Гура, ул. Выспеньского, 58

E-mail: vru-evg@yandex.ru

Представлены основные положения разработанной методики индивидуализации подготовки в годичном цикле спортсменок, специализирующихся в спринтерском беге. Обоснована эффективность использования гендерно-дифференцированного подхода в подготовке квалифицированных легкоатлетов.

Ключевые слова: спортсменки, методика, индивидуализация, гендерные особенности.

INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING ACTIVITIES OF RUNNERS FOR A SHORT DISTANCE IN THE ANNUAL CYCLE

M. S. Kozhedub¹, E. P. Vrublevskiy^{1,2}

¹F. Skorina Gomel State University
104, Sovietskaya st., Gomel, 246000, Republic of Belarus

E-mail: marina.888.k@yandex.ru

²University of Zielona Góra

58, Wyspianskiego st., Zielona Góra, 65-178, Poland

E-mail: vru-evg@yandex.ru

The article presents the main provisions of the developed technique of individualization of training in the annual cycle of female athletes specialized in sprinting. Proved the efficiency of the use of gender-differentiated approach in the training of qualified athletes.

Keywords: athletes, methodology, individualization, and gender features.

Повышенное внимание ученых находится сейчас в плоскости оптимизации методики подготовки, которая выступает как сложный и многогранный процесс рационального использования совокупности ряда компонентов, базирующихся, в первую очередь, на реализации принципа индивидуализации и, как следствие, способствующие обеспечению высокого уровня спортивной работоспособности, а также определению степени готовности к спортивному достижению [1–3]. Одним из стратегических направлений, ведущих к повышению эффективности подготовки спортсменов высокого класса, является процесс оптимального распределения специфических задаваемых тренирующих воздействий. Реализация данного подхода возможна лишь при условии учета состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей и адаптивности ответов различной срочности, выраженности и направленности на заданные воздействия [1; 2; 4].

При планировании макроцикла подготовки спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики целесообразно структурировать тренерскую деятельность определенным образом [1]. Так, первоначально выявляется уровень морфофункциональных свойств и специальной подготовленности индивида. Затем определяется планируемый спортивный результат для самых важных состязаний предстоящего сезона и, в зависимости

от ожидаемого эффекта, разрабатывается программа соревновательной деятельности. Далее создается модель, отражающая динамику показателей, характеризующих специальную физическую и техническую подготовленность спортсменки в макроцикле. Для оценки ее текущего функционального состояния на каждом этапе годичного цикла подготовки устанавливаются сроки контрольных (этапных) тестирований и подбираются информативные показатели.

Затем определяется оптимальная величина объема тренировочной нагрузки, распределение которой ориентировано на обеспечение неуклонного повышения уровня специальной работоспособности легкоатлетки [1]. Сравнив индивидуальную и модельную динамику показателей специальной подготовленности, можно скорректировать программу тренировки. Таким образом, обеспечивается взаимодействие принципов программирования и индивидуализации подготовки спортсменов.

Следует отметить специфический аспект, который важен для эффективной работы тренера с женщинами – идентифицирование спортсменок с соматотипами: фемининным и маскулинным. Данное направление в спорте определяется как гендерно-дифференцированный подход [5]. Анализ специальной литературы показал, что исследования в данной области представлены единичными работами [1; 5; 6], что и предопределяет актуальность исследования.

Цель исследования состоит в обосновании эффективности использования разработанной методики индивидуализации подготовки легкоатлеток, специализирующихся в спринтерском беге.

В исследовании, которое проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины, принимали участие девушки ($n = 19$), специализирующиеся в беге на короткие дистанции и имеющие спортивную квалификацию кандидатов и мастеров спорта. В течение года проводился педагогический эксперимент, во время которого спортсменки экспериментальной группы ($n = 9$) тренировались по разработанной нами индивидуализированной методике подготовки, а бегуны контрольной ($n = 10$) тренировались у личных тренеров. Для определения гендерного типа испытуемых использовалась стандартизированная методика S. Bem «Маскулинность/фемининность» [6].

Практическая реализация разработанной методики заключалась в том, что нагрузки распределялись по мезоциклам, а объем тренировочной нагрузки определялся индивидуально (в большей степени для фемининных спортсменок!), в соответствии с задачами специальной силовой или спринтерской подготовки. Данная модель построения тренировочного процесса обеспечила соответствие динамики тренировочных воздействий ритмическим волнообразным изменениям функционального состояния организма конкретной спортсменки.

В соревновательном периоде содержание и объем нагрузок у спортсменок были несколько изменены, в соответствии со сроками проведения наиболее ответственных соревнований. Последнее связано с тем, что выполнение специфической нагрузки в неблагоприятные фазы ОМЦ позволяло в последующем достаточно успешно выступать на соревнованиях, совпадающих с данными фазами.

Для контроля изменения уровня специальной физической подготовленности бегуний регистрировались показатели тестов, имеющих высокую корреляционную взаимосвязь с результатом в основном соревновательном упражнении. При этом тестирование проводилось для каждой спортсменки в одну и ту же, наиболее благоприятную (постменструальную или постовуляторную) фазу ОМЦ.

Использование гендерно-дифференцированного подхода в тренировочном процессе легкоатлеток экспериментальной группы оказало существенное воздействие на достоверное изменение результатов некоторых показателей специальной подготовленности. Так, результат в беге на 20 м с ходу, характеризующий уровень развития абсолютной скорости, улучшился, в среднем, у маскулинных девушек с 2,44 до 2,26 с ($p < 0,05$), а у фемининных – с 2,46 до 2,42 с ($p > 0,05$).

В беге на 60 м также наблюдается достоверное улучшение времени пробегания данной дистанции у маскулинных девушек, где средний результат изменился за период эксперимента

с 7,97 до 7,76 с ($p < 0,05$). У фемининных бегуний выявлены менее значительные и статистически недостоверные средние показатели – с 7,98 до 7,92 с ($p > 0,05$). Данные бега на 300 м также свидетельствуют об улучшении результатов в экспериментальной группе. Маскулинные девушки повысили здесь свой средний результат на 2,06 с ($p < 0,05$), а фемининные на 1,20 с ($p > 0,05$).

Относительно оценки скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места), можно констатировать достоверное улучшение результатов спортсменок обеих гендерных групп. Маскулинные девушки улучшили, в среднем, результат с 243 до 264, а фемининные – с 239 до 258 см.

В контрольной группе, занимающейся по стандартной методике, наблюдался незначительный (недостоверный для 5 % уровня значимости) прирост результатов во всех используемых тестах.

Повышение уровня специальной подготовленности бегуний экспериментальной группы способствовало росту результатов в беге и на основную дистанцию. Так, средний результат в беге на 100 м в сезоне улучшился у маскулинных спортсменок на 0,22 с, а у фемининных – на 0,13 с. Спортсменки контрольной группы, в среднем, стали бежать лучше данную дистанцию на 0,02 с.

При выборе различных видов тренирующих воздействий на протяжении мезоцикла подготовки, равного по длительности ОМЦ, следует учитывать ряд факторов. Так, для фемининных спортсменок характерно постоянство специфического биологического цикла, а также фазность его протекания. У маскулинных спортсменок, в большей степени, наблюдается нарушение циклических колебаний функционального состояния различных органов и систем женского организма в целом, обусловленного фазами ОМЦ. При этом для двух гендерных групп спортсменок наибольший объем упражнений с отягощениями лучше выполнять в постовуляторной фазе биоритмики организма спортсменки, а объемы прыжковых упражнений следует планировать на постменструальные и постовуляторные фазы цикла.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Практическая реализация разработанной модели в педагогическом эксперименте позволила существенно сократить суммарные годовые объемы тренировочной нагрузки различной направленности. Разработанное содержание и распределение тренирующих воздействий позволило упорядочить и облегчить текущий и этапный контроль.

Выявлено, что применение методики индивидуализации подготовки бегуний на короткие дистанции способствовало повышению уровня специальной подготовленности и приросту спортивного результата в большей степени у спортсменок маскулинного типа и в меньшей – фемининного.

Библиографические ссылки

1. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики. М. : Сов. спорт, 2009.
2. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография. М. : Сов. спорт, 2010.
3. Кизько А. П. Состояние и перспективы совершенствования системы подготовки спортсменов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 4. С. 121–125.
4. Шахлина Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наук. думка, 2001.
5. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности. М. : Флинта, 2011.
6. Bem S. Theory and measurement of androgyny // J. of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37. P. 1047–1054.

© М Кожедуб. С., Врублевский Е. П., 2016