

# III. СПОРТ, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, НАУКА

## КОЖЕДУБ М.С., ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ТРЕНЕРА В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ



**Врублевский  
Евгений Павлович,**

доктор педагогических наук, профессор,  
ГГУ им. Ф. Скорины,  
г. Гомель, Беларусь

e-mail: [vru-evg@yandex.ru](mailto:vru-evg@yandex.ru)



**Кожедуб  
Марина Станиславовна,**

аспирантка, магистр педагогических наук,  
ГГУ им. Ф. Скорины,  
г. Гомель, Беларусь.

e-mail: [marina.888.k@yandex.ru](mailto:marina.888.k@yandex.ru)

*Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования тренеров, занимающихся подготовкой квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Обоснованы принципиальные подходы к достижению адекватных педагогических воздействий специфических тренирующих нагрузок в связи с биоритмологическими особенностями организма спортсменов.*

*Ключевые слова: оптимизация, тренировочный процесс, индивидуализация планирования, нагрузка, биологические особенности.*

KOZHEDUB M.C., WRUBLEWSKIY E.P.

THE ROLE OF THE INDIVIDUAL APPROACH OF THE TRAINER IN THE TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES

Summary. The article presents the results of the survey conducted among the trainers engaged in the training of qualified female track-and-field athletes specializing in medium- and long-distance running. Principle approaches to achieving adequate pedagogical influence of specific training loads in connection with athletes' biorhythmic characteristics were proved.

Keywords: optimization, the training process, individualization of planning, loading, and biological characteristics.

В процессе оптимизации подготовки квалифицированных спортсменок генерируется новый подход к рационализации тренировочного процесса, что обусловлено очевидными тенденциями возрастания требований к уровню подготовки женщин-спортсменок, в связи с приростом спортивных результатов, приближенным к мужским. При этом наиболее актуальной становится проблема поиска рациональных форм построения тренировочных нагрузок легкоатлетов, осуществлению которого в значительной степени будет способствовать индивидуальный подход, который, на наш взгляд, должен предусматривать биологические особенности женского организма, характеризующиеся целым рядом морфологических, физиологических и психологических изменений.

Следует подчеркнуть, что используя в своей практической деятельности сведения о закономерностях функционирования организма каждой спортсменки, тренер содействует повышению её спортивной результативности, вследствие того, что индивидуальные изменения физической работоспособности, двигательных качеств, функциональных и психических показателей спортсменки проявляются в соответствии с фазами специфиче-

ского биологического цикла, каждая из которых характеризуется определённым состоянием менструальной функции и организма в целом [1, 2, 5, 6].

Сведения, имеющиеся в научно-методической литературе и касающиеся методики тренировки женщин, в том числе легкоатлетов, неоднозначны, однако, можно выделить два мнения специалистов по обсуждаемой теме [1]. Одни учёные и практики утверждают, что в планировании мезоциклов обязательно учитывать фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ). Другие же считают, что организовывать тренировочный процесс следует независимо от половой принадлежности спортсмена.

Между тем, большинство исследований о влиянии спорта на организм проводилось на спортсменах-мужчинах, а полученные результаты использовались неадекватно и служили доказательной базой при планировании тренировки женщин, что, по нашему мнению, недопустимо. Мы не можем пренебрегать объективным фактом: существуют значительные отличия в реакции функциональных систем индивидуумов разного пола на одни и те же внешние и внутренние воздействия [7].

Известно, что основной биологической особенностью

женского организма является наличие репродуктивной функции, которая находит отражение в ОМЦ, сложной по своей нейрогуморальной регуляции, что существенно влияет на состояние как целостного организма, так и его отдельных систем и органов [3, 4, 7].

Следует отметить, что индивидуальные изменения психофизиологического состояния, спортивной работоспособности и двигательных качеств в значительной степени зависят от цикличности функций репродуктивной системы женского организма. Поэтому знание и использование в практической деятельности тренеров сведений об особенностях биоритмологических закономерностей функционирования организма каждой спортсменки имеет большое значение как для повышения её спортивной результативности, так и для сохранения здоровья.

Цель исследования состоит в изучении основных подходов тренеров к планированию учебно-тренировочного процесса квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции, с учетом биоритмологических особенностей их организма.

Организация исследования. В исследовании, проведенном на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», приняли участие тренеры (n=12), занимающиеся подготовкой квалифицированных легкоатлетов. Тренерский стаж представителей данной выборки, пять из которых имеют звание «Заслуженный тренер РБ», колеблется от 6 до 40 лет (в среднем 23 года).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ анкет тренеров позволил получить следующие данные: 9,2 % опрошенных специалистов в своей работе вообще не учитывают периоды фазы ОМЦ спортсменок; 28,2 % учитывают их частично; 62,6 % используют сведения об индивидуальных особенностях протекания биоритмологических процессов при составлении плана.

Значительные разногласия были выявлены в вопросе об оптимальной величине нагрузки в менструальную фазу ОМЦ, по которому анкетированные высказались следующим образом: 3,4 % респондентов считают, что тренировочная нагрузка в этот период должна снизиться наполовину; 34,2 % тренеров уменьшают объём нагрузки на 30 % от максимального, однако 12,3 % не считают нужным изменять запланированный объём, т.е. пренебрегают фактором физиологического состояния легкоатлетов. Примечательно, что 72,1 % опрошенных тренеров считают обязательным проведение тренировочных занятий в менструальную фазу, 18,3 % — не видят в этом необходимости, и лишь 9,6 % подходят к решению данного вопроса строго индивидуально и ситуативно, в зависимости от самочувствия спортсменки.

На вопрос: «Какие конкретно упражнения можно, по Вашему мнению, применять в менструальную фазу?» 43,7 % специалистов ответили — это должны быть упражнения имитационные, технического характера, направленные на развитие гибкости. При этом 32,1 %

высказали мнение, о более эффективных в данной ситуации, занятиях ОФП, и 24,2 % респондентов отметили, что развитие скоростных качеств возможно посредством беговых упражнений.

Мнение тренеров о связи спортивных результатов с протеканием ОМЦ характеризуется следующим образом. Выявлено, что 42,1 % специалистов не смогли выделить конкретную фазу менструального цикла, в которую легкоатлетка показывает свой лучший результат. Между тем 38,2 % тренеров отметили, что деятельность их воспитанниц максимально результативна в постменструальной и постовуляторной фазах цикла, 23,5 % респондентов утверждают, что наиболее успешны показатели спортсменок непосредственно в постменструальной фазе, 21,4 % отметили рост спортивных результатов в предменструальной фазе и 8,0 % уверены, что улучшение физической работоспособности спортсменок наблюдается в менструальной фазе.

Все без исключения специалисты констатируют наличие психофизиологических изменений, происходящих в организме спортсменок в менструальной и, особенно, в предменструальной фазах. Чаще всего (67,2%) это проявляется в том, что их подопечные становятся раздражительными, психологически неуравновешенными. У ряда легкоатлеток (24,5%) появляется некоторая вялость, апатия к тренировочному процессу, неуверенность в своих силах, порой боязнь и нежелание участвовать в соревнованиях. Практически все тренеры (81,5%) имеют личный опыт работы со спортсменками, на результативность тренировочного процесса которых влияние ОМЦ несущественно. Остальные же утверждают, что абсолютно все легкоатлетки подвержены влиянию определённых биоритмологических фаз организма на спортивную деятельность.

О том, что в спорте может добиться успеха спортсменка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными для мужчин, уверенно заявили 76,5% опрошенных специалистов, и лишь 23,5% высказали мнение, что успешной может стать легкоатлетка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными только для женщин.

Таким образом, у тренеров нет единого концептуального мнения в подходе к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок в связи с биоритмологическими особенностями их организма и определению оптимального состояния, при котором можно задавать необходимые тренирующие воздействия.

При этом индивидуализация планирования тренировочного процесса женщин предполагает соблюдение следующих аспектов: оценка и контроль динамики состояния конкретной спортсменки, постоянный учет выполненной нагрузки и анализ взаимосвязи между ними [1, 8]. Кроме того, необходимо обеспечение соответствия динамики тренировочных нагрузок ритмическим, волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ.

Исходя из вышесказанного, тренировочные мезоциклы следует строить так, чтобы у каждой спортсменки

«разгрузочная» неделя совпадала с фазой ОМЦ, в которую её физическая работоспособность находится на от-носительно низком уровне. Очевидно, что это требует индивидуального подхода и, в свою очередь, меняет специфику построения микроциклов, которые обретают функцию рабочей коррекции определённой доли тренировочной нагрузки. Также на структуру микроциклов влияют характерные задачи каждого этапа годового цикла тренировки, состояние тренированности и индивидуальная способность спортсменки к восстановлению.

Можно заключить, что при построении тренировочного процесса целесообразно опираться на конкретные данные уровня физической работоспособности каждой спортсменки, связанные с биологическими особенностями, присущими женскому организму, и возможно это только с применением индивидуального подхода, который позволит обеспечить более высокую суммарную работоспособность, оптимизирует использование тренировочного времени спортсменок и обеспечит должный уровень их специальной подготовленности.

Анализируя данные опроса, можно констатировать, что большинство специалистов, работающих с женским контингентом, при планировании тренировочного процесса не учитывают фазовость протекания всего овариально-менструального цикла. В основном дозирование тренировочных нагрузок осуществляется интуитивно, их величина и направленность корректируется исключительно в менструальную фазу, что, по нашему мнению, недостаточно для продуктивной оценки состояния той или иной спортсменки.

Выводы: Проведенное анкетирование и собственные педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что каждый тренер работает со своей группой спортсменок преимущественно по общей программе, предусматривающей выполнение значительных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок, независимо от объ-

ективной предрасположенности организма и физического состояния в различные фазы ОМЦ, и говорить об индивидуализированном подходе не представляется возможным. Последнее, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменок и, как следствие, на спортивном результате.

#### *Литература:*

1. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоро-стно-силовых видах легкой атлетики [Текст] / Е. П. Врублевский — М.: Советский спорт, 2009. — 232 с.
2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. [Текст] Пер. с англ. / В.Б. Иссурин. — М.: Спорт, 2016. — 454 с.
3. Методико-биологические аспекты проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин [Текст] // А.Р. Радзиевский, Л.Г. Шахлина, З.Р. Яценко [и др.]. // Медико-биологические основы подготовки квалифицированных спортсменок: сб. науч.тр. — Киев, 1986. — С. 94–107.
4. Радзиевский, А.Р. Анатомо-физиологические особенности женского организма [Текст] / А.Р. Радзиевский, Г. Лоза, А.М. Гашумов // Женский спорт: сб.науч.тр. — Киев, 1975. — С. 10–34.
5. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) [Текст]: монография / Е.П. Врублевский [и др.]. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. — 223 с.
6. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Текст] / В.Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — М.: Спорт, 2016. — 352 с.
7. Шахлина, Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин [Текст] / Л. Я.-Г. Шахлина. — Киев: Наукова думка, 2001. — 326 с.
8. Яшанин, Я. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок [Текст] / Я. Яшанин, Ю. Войнар, А. Скурвидас // Наука в олимпийском спорте. — 2002. — № 1. — С. 54–59.

