

АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ЕЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

Е. П. Врублевский^{1,2}, Г. Бечиско², Л. Г. Врублевская¹

¹Полесский государственный университет
Пинск, Беларусь

²Зеленогурский университет
Зелена Гура, Польша
vru-evg@yandex.ru

Аннотация. В статье изложены результаты педагогических экспериментов, ведущими задачами которых являлось обоснование основных направлений индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики. С учетом индивидуальных особенностей и исходного уровня были разработаны модели индивидуализации спортсменов в годичном цикле, предусматривающие наиболее оптимальную динамику состояния спортсменки, в зависимости от календаря соревнований, а также различную композицию средств тренировки, адекватных характеру ее соревновательной деятельности, основных сторон подготовленности и цикличности функций репродуктивной системы организма.

Применение на практике данных моделей, основанных на учете морфофункциональных особенностей организма спортсменов, биоритмологических закономерностей его

функционирования, синхронизации структуры подготовки и фаз ОМЦ, позволили повысить эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности легкоатлетов без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок, сделали их тренировочный процесс более управляемым.

Актуальность. Ключевым направлением перспективности технологических решений конкретизации стратегии подготовки спортсменов высокого класса специалисты считают индивидуализацию их подготовки [2, 3, 5, 6, 10]. Однако индивидуализацию в спорте часто трактуют как тренировку, осуществляемую с учетом отдельных характеристик спортсмена – морфологических, функциональных, психических и др. Подобный подход внес свой положительный вклад в решение частных задач индивиду-

ализации, связанных с процессом подготовки спортсменов различной квалификации. При этом наиболее полно определено, что необходимо учитывать при индивидуализации подготовки, и гораздо хуже стоит положение, как это осуществить.

В настоящее время тренировочный процесс женщин часто строится по общепринятой методике для мужчин, где доминирующим направлением является повышение объемов тренировочных нагрузок [8, 10, 11]. Однако в системе спортивной подготовки, кроме общих положений, существуют особенности, характерные только для женщин, которые приводят к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме, и связанные с их индивидуальными проявлениями: более ранним биологическим созреванием, значительными колебаниями уровня работоспособности в соответствии с характером фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ), психологическими особенностями, социальными факторами и т.д. [7, 9].

Сегодня накапливается все большее количество отрицательных последствий, вытекающих из неразумных компромиссов уравнилельной концепции в тренировочном процессе [4]. В силу этих обстоятельств более осмысленным становится признание того положения, что, по мере смещения результатов женщин ближе к зоне спортивных предельных достижений, такой подход уже не только архаичен, но и нерационален, так как он в принципе расходится с уникальными специфическими особенностями женского организма. Все это не может не сказываться отрицательно и на уровне спортивных достижений, и на состоянии здоровья спортсменок в диапазоне всей системы многолетней спортивной подготовки – от новичка до мастера спорта международного класса.

Резюмируя вышеизложенное, можно отметить, что перспективы развития женского спорта вне всяческого сомнения (и в большой мере!) зависят от разработки дифференцированной методики построения спортивной подготовки женщин в том или ином виде спорта, а решение необходимой совокупности теоретических и экспериментальных аспектов проблемы представляется весьма актуальным.

Организация исследований. В статье изложены результаты педагогических экспериментов, ведущими задачами которых являлось обоснование основных направлений индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Индивидуализация подготовки участниц эксперимента проводилась по следующим направлениям:

1. Моделирование соревновательной структуры и уровня специальной подготовленности.
2. Адекватность содержания тренировочных и соревновательных нагрузок морфологическим и психическим особенностям спортсменок.
3. Учет текущего состояния спортсменок и колебания работоспособности в связи с фазами ОМЦ.
4. Коррекция тренировочных и внутренировочных воздействий в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок.

Были разработаны модели индивидуализации спортсменок в годичном цикле, предусматривающие наиболее оптимальную динамику состояния спортсменки, в зависимости от календаря соревнований, различную композицию средств трени-

ровки, адекватных характеру ее соревновательной деятельности, основных сторон подготовленности, а также цикличности функций репродуктивной системы организма.

Каждый педагогический эксперимент, где участвовали квалифицированные спортсменки, специализирующиеся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, проводился в два этапа. На первом, в течение года (с ноября по август), с помощью методики для оценки основных проявлений мышц и прыжковых тестов определялась взаимосвязь между величиной задаваемой тренировочной нагрузки и состоянием спортсменки. Регистрировались выполняемая тренировочная нагрузка по группам основных средств, применяемых в данном виде легкой атлетики, и индивидуализированное воздействие ее на организм спортсменки. Тестирования проводились два, а на отдельных этапах три раза в месяц, без вмешательства в ход подготовки.

В начале эксперимента с учетом индивидуальных особенностей и исходного уровня были разработаны перспективные модели соревновательной деятельности и специальной силовой подготовленности спортсменок. Определены объемы основных средств подготовки и подходы к коррекции тренировочных воздействий в связи с индивидуальными особенностями текущего состояния конкретной спортсменки.

По итогам тестирования были условно выделены несколько групп легкоатлеток, направленность тренировочного процесса которых была ориентирована, в большей степени, на развитие индивидуальных особенностей спортсменок. Индивидуализация тренировки предусматривала подбор средств и методов, целенаправленно влияющих на развитие необходимого компонента скоростно-силовых способностей определенных мышечных групп. Кроме

того, определялись особенности проявления динамики на протяжении ОМЦ спортсменок и психологическое отношение к выполнению тренировочных воздействий в ту или иную фазу специфического биологического ритма.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективное сопоставление и формирование запланированной индивидуальной структуры соревновательной деятельности было обеспечено за счет:

- адекватных двигательных установок в процессе подготовки, которые предусматривали доминирование нужного тренировочного режима;
- роста скоростно-силовых показателей конкретных мышечных групп, определяющих возможность спортсменок к повышению скорости (мощности) движений;
- использования вариативного метода при оптимальном соотношении выполнения основного соревновательного упражнения в затрудненных, облегченных и обычных условиях, что стимулировало повышение двигательных возможностей спортсменок.

По окончании первого этапа эксперимента, вместе с тренером спортсменки, анализировались полученные результаты, и на их основе, а также исходя из календаря соревнований и задач подготовки на следующий год, разрабатывалась перспективная индивидуальная модель динамики состояния спортсменки и система тренирующих воздействий для ее реализации. При этом подготовка планировалась с расчетом, прежде всего, на вполне конкретную (и заранее предполагаемую) ориентацию в индивидуальной динамике уровня специальной подготовленности той или иной

спортсменки и была организована таким образом, чтобы достичь желаемого уровня соответствующих показателей к моменту наиболее ответственных соревнований в предстоящем сезоне.

Целью второго (формирующего) этапа педагогического эксперимента было увеличение мощности работы организма спортсменки в специализированном двигательном режиме, что интегративно обеспечивало прирост спортивного мастерства в том или ином скоростно-силовом виде легкой атлетики. При этом стратегическая линия тренировочного процесса для этого предусматривала приоритетное повышение моторного потенциала спортсменки и совершенствование умения его эффективно использовать в соревновательном упражнении (бег, прыжки, метания).

Основная методологическая направленность индивидуализации подготовки спортсменок на втором этапе педагогического эксперимента заключалась в такой организации (взаимосвязи и упорядоченности во времени) тренирующих воздействий, чтобы работа над преимущественным повышением мощности специфической работоспособности спортсменки была детерминирована ее индивидуальными морфофункциональными особенностями и адекватна динамике текущего состояния организма.

При построении годичного цикла мы исходили из того, что необходимой предпосылкой для решения проблемы индивидуализации подготовки выступают результаты исследования принципиальных тенденций во взаимосвязи состояния спортсмена и задаваемой тренировочной нагрузки [1]. Без фундаментального поиска в этом направлении невозможно не только решение проблемы индивидуализации, но и форму-

лирование методических принципов построения тренировки в том или ином виде спорта.

Руководствуясь индивидуальными особенностями биоритмики организма каждой конкретной спортсменки, учитывая уровень ее подготовленности и зная реально освоенные в прошлом объемы нагрузок, представлялось возможным довольно четко определить требуемый общий объем тренирующих воздействий для мезоцикла подготовки и порядок его распределения.

Задача определения общего объема тренировочной нагрузки на этапе облегчалась, так как уже имелся опыт реализации динамики состояния спортсменки в прошедшем году. Применительно к конкретной спортсменке индивидуализация ее подготовки предполагает также нахождение эффективных тренирующих воздействий и такого распределения их в рамках того или иного этапа или мезоцикла, чтобы достичь требуемого повышения моторного потенциала при минимизированном до оптимального предела количестве тренировочной работы.

Эффективность реализации модели подготовки обеспечивалась системой обратной связи, функция которой заключалась в регулярной (2-3 раза в месяц) контрольной оценке текущего состояния спортсменки, сопоставления его реальных характеристик с модельными и коррекции, в случае необходимости, программы тренировки. При этом последняя выступала в качестве главной технологической основы превращения целевой установки в реальность.

Выводы. Реализация разработанных моделей в практике подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах лег-

кой атлетики, показала их высокую продуктивность. Данные модели, основанные на учете морфофункциональных особенностей организма спортсменов, биоритмологических закономерностей его функционирования, синхронизации структуры подготовки и фаз ОМЦ, повысили эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок, сделали тренировочный процесс более управляемым. Это подтвердили итоги педагогических экспериментов по проверке эффективности разработанных моделей индивидуализации подготовки спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Следует подчеркнуть, что подготовка спортсменов допускает различные пути к вершинам мастерства. Поэтому разработанный и апробированный в серии педагогических экспериментов принципиальный подход к индивидуализации тренировок высококвалифицированных спортсменов не претендует на окончательную теоретическую и методическую завершенность. Тем не менее, мы считаем, что он конструктивно может быть адаптирован и к другим дисциплинам легкой атлетики спорта и видам спорта.

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 / Запорожанов В. А. // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 7. – С. 62-63.*
4. *Калинина, Н. А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменов : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Калинина Н. А. ; Всерос. науч-исслед. ин-т физ. культуры. - М., 2004. – 46 с.*
5. *Пшебыльский, В. Индивидуализация спортивной подготовки / В. Пшебыльский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005.– 197с.*
6. *Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.*
7. *Румянцева, Э. Р. Взаимосвязи между гормональной и иммунной системами при долговременной адаптации организма женщин к скоростно-силовым воздействиям в тяжелой атлетике: (системно-синергетический и функциональный подходы) : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Румянцева Э. Р. ; Челябин. гос. пед. ун-т. - Челябинск, 2005. – 51 с.*
8. *Соха, Т. К. Женский спорт (новые знания – новые методы тренировки) / Т. Соха. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. - 202 с.*
9. *Фильгина, Е. В. Программирование тренировочных нагрузок в женском спорте /Е. В. Фильгина // Мир спорта. – 2006. - № 2. – С. 11 – 17.*
10. *Хуцинский, Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Хуцинский Т.; СПб. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2004. – 53 с.*
11. *Шахлина, Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – Киев : Наукова думка, 2001. – 326 с.*