

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Одним из основных направлений, ведущих к повышению эффективности подготовки спортсменов высокого класса, является принцип индивидуализации тренировочного процесса, который вытекает из факта индивидуальной уникальности формирования адаптационных эффектов в результате проделанных рациональных тренирующих воздействий. В основе принципа лежит следующее положение: не спортсмена надо приспособлять к программам, планам,

концепциям и другим процессам подготовки, а, наоборот, их надо разрабатывать и приспособлять к его индивидуальным способностям [2, 3].

Анализ научно-методической литературы и передового опыта организации подготовки квалифицированных спортсменов позволил выделить наиболее важные аспекты, которые необходимо учитывать при реализации принципа индивидуализации в подготовке квалифицированных спортсменов. К числу наиболее значимых, воздействующих на индивидуальную подготовку факторов, можно отнести такие как: пол, возраст и квалификация атлета; морфологические, биологические, физиологические, психологические особенности личности спортсмена; динамика устойчивого, текущего и оперативного состояний атлета [1, 4].

Цель исследования заключалась в определении индивидуальных различий в реакциях обследуемых спортсменок на однотипные ежедневные тренирующие воздействия.

Результаты исследования и их обсуждение. Было проведено повседневное обследование спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики (прыгуней тройным и метательниц молота), которое позволило обнаружить индивидуальные различия в реакциях обследуемых на однотипные для всех спортсменок тренировочные нагрузки.

Выявлено, что стандартные тренирующие воздействия вызывают у спортсменок разнонаправленные реакции на основные двигательные функции. Это свидетельствует о том, что текущие изменения последних предопределяются не только характером тренировочных нагрузок, но и другими факторами, связанными с повседневными условиями жизни, характером и режимом питания, организацией досуга, сна и т.п., а также индивидуальным ходом протекания ОМЦ. При этом указанные факторы могут в значительной степени нивелировать влияние тренирующих воздействий.

Данный факт свидетельствует, что «конвейерная» система подготовки, когда все делают одно и то же, не позволяет качественно подготовить индивидуальность. Применяя на практике тренировочные воздействия, рассчитанные на усредненных спортсменов, тренеры хронически не догружают одних, у других же вызывают нежелательные состояния переутомления, перетренированности.

Как известно, [1, 3] на динамику спортивного мастерства спортсмена наиболее заметное влияние оказывают рационально организованные тренировки (тренировочный процесс), соревновательная деятельность (соревновательный процесс) и внутренировочные

воздействия. Поэтому оправдано говорить об индивидуализации подготовки спортсмена только в том случае, если индивидуализируются данные аспекты.

Таким образом, процесс спортивной тренировки в годичном цикле должен быть индивидуализирован как минимум по следующим направлениям:

1. Индивидуализация технической и интегральной подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности спортсменов.

2. Индивидуализация специальной физической подготовки в соответствии с перспективной моделью физической подготовленности.

3. Коррекция педагогических, тренировочных и других воздействий в соответствии с динамикой оперативного, текущего и устойчивого (этапного) состояния, а также индивидуальными психофизиологическими особенностями спортсменов.

При этом эффективность спортивной подготовки зависит, во-первых, от направленности и содержания применяемых тренировочных программ, а во-вторых, соответствие этих программ индивидуальным возможностям спортсменов, выраженным в их предрасположенности к работе той или иной направленности. Важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма конкретного индивида.

Литература:

1. Врублевский, Е.П. Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография / Е. П. Врублевский, И. А. Грец; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма: Смоленск, 2008. – 145 с.

2. Врублевский, Е.П. Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 4 (50). - С. 33-38.

3. Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФК, 2006. - 100с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.