

Таким образом знания тренерами показателей, характеризующих различные стороны воспитательной работы в команде, позволяют повышать качество и эффективность данной работы. Успех зависит от синергии всех элементов: грамотного планирования, технического совершенства, физической готовности и ментальной устойчивости. Важна так же гибкость – умение адаптировать программу при непредвиденных обстоятельствах (травмы, изменения в графике).

Список использованной литературы

1. Марченко, В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 33-36.
2. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – Санкт-Петербург: Владос, 2003. – 202 с.

Н. Е. Савенко¹, М. Ф. Костырко²

¹г. Санкт-Петербург, Институт психологического консультирования «Новый век»,

²г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

КОУЧИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА: ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

В современном спорте коучинг эволюционировал от простого инструктажа к комплексной системе поддержки, которая учитывает не только физические, но и психологические, генетические и физиологические особенности атлетов.

Это особенно актуально в видах спорта, ориентированных на выносливость, где индивидуальные различия могут определять успех или провал. Коучинг помогает преодолевать ментальные барьеры, такие как страх неудач или неуверенность, переводя теоретические знания в практические действия [5].

Коучинг отличается от традиционного тренинга фокусом на самостоятельном поиске решений, включая постановку целей, анализ прогресса и корректировку подходов [4]. В контексте многолетней подготовки коучинг выступает как педагогическая технология, повышающая мотивацию и самоанализ, что позволяет спортсменам лучше адаптироваться к нагрузкам [5].

Смысл коучинга – в систематическом руководстве спортсменами для максимизации их потенциала, улучшения производительности и достижения целей через экспертизу, мотивацию и реорганизации общей стратегии тренинга.

Эксперименты показывают, что коучинг положительно влияет на теоретическую осведомленность и практические навыки, например, в дисциплинах вроде троеборья, где диалоговые сессии и самооценка улучшают результаты [6]. Однако в университетском спорте часто возникают проблемы, такие как дефицит квалифицированных тренеров или негативное подкрепление, что снижает работоспособность и желание. Таким образом, персонализированные подходы, учитывающие половозрастные различия, могут компенсировать эти недостатки [12]. Креативный коучинг, в свою очередь, стимулирует инновации, помогая развивать когнитивные паттерны для решения сложных задач [2].

Особый интерес представляет применение коучинга в индивидуализации спортивной подготовки спортсменов, где он интегрируется с биомаркерами для оптимизации тренировочных программ. В таких видах спорта как легкая атлетика (спринтерские и стайерские дисциплины) или велосипедный спорт это позволяет минимизировать риски переутомления и травм, повышая эффективность подготовки спортсменов к важным соревнованиям [7]. Далее мы рассмотрим, как эти принципы применяются в велосипедном спорте, где циклические нагрузки требуют точной адаптации под индивидуальные профили.

Коучинг в индивидуализации спортивной тренировки велосипедистов

Велосипедный спорт предъявляет высокие требования к аэробной и анаэробной системам организма спортсмена, где индивидуальные различия в метаболизме, мотивации и адаптации играют решающую роль. Коучинг здесь выступает катализатором персонализации, помогая интегрировать биологические маркеры с психологическими факторами. Например, в дисциплинах ВМХ и велосипедного спорта на треке, мотивационная сфера напрямую влияет на производительность: в ВМХ преобладают мотивы страсти и общения, в гонках на треке — долг и познание [3]. Коучинг может усиливать эти мотивы через стратегии развития волевых качеств и командного взаимодействия, оптимизируя психологическую подготовку и адаптацию в годичном цикле спортивной подготовки.

В велосипедном спорте, как и в других циклических видах спорта, генетика, временные ограничения и психофизиологические характеристики личности определяют адаптацию и готовность к тренировочному процессу, а также к достижению высокого спортивного результата. Психологическая подготовка в совокупности с периодизированным подходом и мониторингом вариабельности сердечного ритма (HRV) и уровня лактата в крови спортсмена позволяет корректировать объем и интенсивность, предотвращая переутомление [7]. Для велосипедистов эти показатели имеют большое значение. Ежедневная корректировка интенсивности тренировки на основе HRV, позволяет улучшать максимальное потребление кислорода и минимизирует стресс. Это возможно благодаря современным технологиям, использованию специальных программ и тренажеров [8].

Генетический фактор добавляет глубину: анализ полиморфизмов, связанных с силой и выносливостью, показывает, что совпадение генотипа с типом нагрузки приводит к лучшим результатам в аэробных тестах [9]. В велосипедном спорте это могло бы ориентировать на выбор между высокоинтенсивными интервальными тренировками и длительными заездами, прогнозируя отклики и оптимизируя модальности. Например, для атлетов, которые способны выполнять физическую нагрузку длительное время без значительного снижения работоспособности и утомления, коучинг фокусируется на аэробных циклах, а для «скоростных» — на анаэробных спринтах.

Высотные тренировки — еще один пример интеграции коучинга с биомаркерами. Периодизация «дозы гипоксии», комбинируя натуральную и искусственную, способствует гематологическим адаптациям, таким как рост массы гемоглобина, но требует учета индивидуальных реакций [10]. Для высококвалифицированных велосипедистов коучинг подразумевает стратегическое включение высотных учебно-тренировочных сборов в тренировочный план, с персонализацией по биологическим откликам, чтобы избежать снижения эффективности тренировок. Это особенно актуально в многодневных гонках, где восстановление критично.

Концепция анаэробного резерва скорости/мощности (ASR/APR) помогает работать с нагрузками выше аэробного максимума, определяя пропорции в НИТ в зависимости от профиля атлета (скоростной, выносливый или гибридный) [11]. В велосипедном спорте коучинг использует ASR/APR для выбора интервалов и восстановления, адаптируя под тип мышечных волокон и метаболические особенности, минимизируя неадаптивные реакции.

Учет половых различий усиливает индивидуализацию в спорте: в велосипедном спорте морфофункциональные особенности и овулярно-менструальный цикл влияют на адаптивные процессы [1]. Для велосипедисток коучинг интегрирует эти данные, корректируя циклы тренировок для минимизации рисков и оптимизации восстановления.

В целом, коучинг в велосипедном спорте эволюционирует от унифицированных схем к динамичным, где биомаркеры — генетика, HRV, гипоксические адаптации и метаболические резервы служат основой для тактической персонализации. Это не только повышает производительность, но и снижает риски, особенно в соревновательный период для достижения высоких спортивных результатов, где индивидуальные различия являются решающими.

Коучинг как инструмент индивидуализации спортивной подготовки велосипедистов открывает новые перспективы, делая подготовку более точной и адаптивной. В велосипедном спорте применение коучинга, интегрированного с биомаркерами, позволяет оптимизировать нагрузки под личные профили, повышая мотивацию и устойчивость к нагрузкам. Однако для стандартизации необходимы дальнейшие исследования, особенно с высококвалифицированными спортсменами, чтобы совершенствовать интеграцию методов в реальных условиях. Это могло бы стать ключом к раскрытию внутреннего потенциала спортсмена, прорывом в перспективном самосовершенствовании спортивной подготовки велосипедистов.

Список использованной литературы

1. Врублевский, Е. П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарский, М. С. Кожедуб. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 128 с.
2. Григорьев, В. И. Креативный коучинг в интеллектуальной капитализации спорта высших достижений / В. И. Григорьев, В. О. Пискун // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 48–50.
3. Залиханова, А. А. Особенности мотивационной сферы спортсменов, представляющих различные дисциплины велоспорта / А. А. Залиханова, М. М. Ковылин, В. Ф. Сопов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 49–51.
4. Пермяков, О. М. Коучинг как новая форма работы с спортсменами / О. М. Пермяков, К. Н. Бараковских // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т. 7, № 24. – С. 134–136.
5. Самцов, И. А. Коучинг в процессе многолетней подготовки спортсменов / И. А. Самцов // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского, Калуга, 08–09 апреля 2020 года. – Калуга : ФБГОУ ВПО "Калужский государственный университет им. К.Э.Циолковского", 2020. – С. 530–532.
6. Шапошников, А. А. Влияние коучинга на результаты спортивной подготовки: Основные методические приемы, применяемые при организации педагогического эксперимента по внедрению коучинга в подготовку курсантов-многоборцев / А. А. Шапошников, А. В. Лазарев, А. А. Морозов // Вестник военного образования. – 2019. – № 6 (21). – С. 36–41.
7. Boullosa, D. Factors affecting training and physical performance in recreational endurance runners / D. Boullosa, J. Esteve-Lanao, A. Casado, L. A. Peyre-Tartaruga, R. Gomes da Rosa, S. Del Rosso // Sports. – 2020. – Vol. 8, № 3. – Art. 35.
8. Carrasco-Poyatos, M. HRV-guided training for professional endurance athletes: A protocol for a cluster-randomized controlled trial / M. Carrasco-Poyatos, A. González-Quílez, I. Martínez-González-Moro, A. Granero-Gallegos // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17, № 15. – Art. 5465.
9. Jones, N. A genetic-based algorithm for personalized resistance training / N. Jones, J. Kiely, B. Suraci, D. J. Collins, D. de Lorenzo, C. Pickering, K. A. Grimaldi // Biology of Sport. – 2016. – Vol. 33, № 2. – P. 117–126.
10. Mujika, I. Contemporary periodization of altitude training for elite endurance athletes: A narrative review / I. Mujika, A. P. Sharma, T. Stellingwerff // Sports Medicine. – 2019. – Vol. 49, № 11. – P. 1651–1669.
11. Sandford, G. N. Anaerobic speed/power reserve and sport performance: Scientific basis, current applications and future directions / G. N. Sandford, P. B. Laursen, M. Buchheit // Sports Medicine. – 2021. – Vol. 51, № 10. – P. 2017–2028.
12. Ul-Islam, S. Z. Coaching and training as influential factor, affecting sport at universities level / S. Z. Ul-Islam, S. Khan, A. Khan, S. Khan // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. – 2019. – № 3. – P. 145–149.