

# Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям

Ворфоломеева Л.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

## Аннотации:

Целью исследования было совершенствование процесса подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям. Выявлена актуальность внедрения индивидуализации в тренировочный процесс, ее принципы и направления реализации. Предлагается индивидуализацию рассматривать как взаимосвязь последовательных методических приемов и форму управления подготовкой спортсменов. Доказано, что индивидуализация повышает рациональность использования функциональных резервов спортсменов и предотвращает раннее завершение карьеры. Утверждается, что коррекция тренировочного процесса заключается в необходимости развития генетически выраженных функций организма спортсмена и востребованных спортивной специализацией. Отмечается, что на этапе подготовки к высшим достижениям принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок.

**Ворфоломеева Л.А. Індивідуалізація тренувального процесу як провідний компонент побудови підготовки ліжників-гонщиків на етапі підготовки до вищих досягнень.** Метою дослідження було вдосконалення процесу підготовки ліжників-гонщиків на етапі підготовки до вищих досягнень. Виявлено актуальність впровадження індивідуалізації в тренувальний процес, її принципи та напрями реалізації. Пропонується індивідуалізацію розглядати як взаємозв'язок послідовних методичних прийомів і форму управління підготовкою спортсменів. Доведено, що індивідуалізація підвищує раціональність використання функціональних резервів спортсменів і запобігає ранньому завершенню кар'єри. Стверджується, що корекція тренувального процесу полягає в необхідності розвитку генетично виражених функцій організму спортсмена і за-требуваних спортивною спеціалізацією. Відзначається, що на етапі підготовки до вищих досягнень принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів збігається з періодом найбільш інтенсивних і складних у координаційному відношенні тренувальних навантажень.

**Vorfolomeeva L.A. Individualization of training process as a leading construction of skiers' training component in preparation for higher achievements.** The aim was to improve the process of preparation of skiers in preparation for higher achievements. It is spotted urgency of introduction of individualization in the training process, the principles and directions of realization. It is offered individualized relationship seen as consistent instructional techniques and forms of management training athletes. It is proved that increasing individualization rationality of functional reserves of athletes and prevent early retirement. Argues that the correction of the training process is the need for the development of genetic expression in the function of an athlete and popular sports specialization. It is noted that during the preparation of the highest achievements of a fundamentally important point is to ensure that the conditions under which the period of maximum susceptibility athlete to achieve the best results with the same period of the most intense and complex in the coordination for training loads.

## Ключевые слова:

индивидуализация, подготовка, лыжный спорт, гонки.

індивідуалізація, підготовка, лижний спорт, гонки.

personalization, training, skiing, racing.

## Введение.

Высокий уровень спортивных результатов в современном спорте зачастую достигается нагрузками на пределе физических и функциональных возможностей спортсменов. Во избежание преждевременного истощения резервных возможностей и чрезмерного угнетения механизмов адаптации организма спортсменов уже в юном возрасте необходимо индивидуальное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, а также активно использовать факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов [1]. Индивидуализация тренировочного процесса на этапе подготовки к высшим достижениям актуальна в связи с началом проведения Зимних юношеских Олимпийских игр. По мнению специалистов в области теории и методики спортивной подготовки [4-5] важно уже на ранних этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов учитывать их индивидуальные показатели физической и функциональной подготовленности, что в будущем позволит в полном объеме реализовать свой потенциал, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности на последующих этапах спортивного совершенствования.

Исходя из анализа литературных данных [1-2], реализация принципа индивидуализации в подготовке спортсменов обеспечивается разработкой оптимальной системы многолетней тренировки, определением рациональной структуры соревновательной деятельности, созданием сбалансированной системы использования внутренировочных и внесоревновательных факторов и условий. В последние годы из-за постоянного повышения конкуренции на международных соревнованиях в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков значительно возросла напряженность тренировочных и соревновательных нагрузок. Как показывает практика, напряженность тренировочного процесса выдерживают не все спортсмены, многие из них заканчивают свою спортивную карьеру еще в юном возрасте. Причин раннего прекращения занятий спортом достаточно много, но главные из них – отсутствие спортивного таланта и недостаточно эффективная методика тренировки [6].

Систематические исследования проблемы индивидуализации в юношеском спорте начаты сравнительно недавно и в настоящее время находятся в стадии накопления эмпирических данных, разработки теоретико-методологических основ исследования проблемы, принципов и подходов индивидуального программирования тренировки юных спортсменов

[2], что и определяет актуальность изучения индивидуализации в тренировочном процессе.

Исследование выполнено согласно «Сводному плану научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.» Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 2.2. «Теоретико-методические основы подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации спорта».

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель исследования* – совершенствование процесса подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям путем индивидуализации тренировочного процесса на основе анализа научно-методической литературы и передового практического опыта.

*Методы исследования.* В работе были использованы методы системного анализа, обобщения данных литературы и учебно-методической документации, а также собственного опыта.

#### **Результаты исследования.**

Значение индивидуализации подготовки для оптимизации результатов выделяется в теории тренировки и прикладной литературе со ссылкой, в первую очередь, на ряд важных принципов. Например, принцип индивидуализации является, по Т.О. Вомра [10], одним из 7 принципов тренировки, а принцип индивидуальности является, по B.S. Rushall [11], одним из 7 принципов обучения. Кроме того, индивидуализация была описана как один из важных принципов спортивного инструктирования, одним из важнейших элементов процесса обучения и в качестве ключевого понятия тренировки [<http://www.coachesinfo.com/index.php>].

Качество подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков во многом зависит от современных исследований тренировочной и соревновательной деятельности, результатов исследований в педагогических и биологических дисциплинах, учета технического совершенствования спортивного инвентаря, смазки, оборудования и т. д. [6]. На этапе подготовки к высшим достижениям, принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удастся добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются ниже [4].

Важнейшим условием реализации принципа индивидуализации в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков является наличие действенной системы педагогического контроля (контроль соревновательной деятельности, тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль состояния спортсмена (устойчивого, текущего и оперативного) [1].

Исходя из анализа литературных данных, реализация принципа индивидуализации в подготовке спортсменов также обеспечивается разработкой оптималь-

ной системы многолетней тренировки, определением рациональной структуры соревновательной деятельности, созданием сбалансированной системы использования внутренировочных и внесоревновательных факторов и условий [1, 3, 4, 8, 9].

В основе совершенствования системы управления индивидуальной подготовки юных спортсменов, должна быть систематизация врожденных и приобретенных морфо-функциональных показателей, индивидуально-типологических признаков, динамики развития двигательного потенциала, особенностей процесса адаптации к физическим нагрузкам и механизмов энергообеспечения специфической работоспособности в соответствующем двигательном режиме.

Теоретический анализ [5] показал, что основой совершенствования системы управления индивидуальной подготовкой юных спортсменов является функционально-временной принцип систематизации индивидуально-типологических признаков, учитывающий врожденные и приобретенные конституциональные особенности детей, стратегию адаптации и поведения при воздействии различных внешних факторов в период их роста и развития.

Процесс спортивной тренировки должен быть индивидуализирован как минимум по следующим направлениям [1]:

- индивидуализация технической и интегральной подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности спортсменов;
- индивидуализация специальной физической подготовки в соответствии с
- перспективной моделью физической подготовленности;
- коррекция педагогических, тренировочных и других воздействий в соответствии с динамикой оперативного, текущего и устойчивого (этапного) состояния, а также индивидуальными психофизиологическими особенностями спортсменов.

Исходя из результатов исследований рекомендуется следующий алгоритм индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов [8]:

- получение информации об индивидуальных формах реакции на нагрузки, об уровне различных сторон подготовленности напряженности адаптационных механизмов организма;
- разработка индивидуальной модели соревновательной деятельности;
- разработка индивидуальной тренировочной программы на качественном и количественном уровне;
- определение стратегии реализации программы спортивной подготовки;
- контроль за выполнением программы и его соответствие функциональным возможностям спортсмена.

Индивидуальный путь к вершинам спортивного мастерства определяется выполнением напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, основных и вспомогательных тренировочных средств по объему и интенсивности в каждом из годовых циклов

тренировки. Спортсмен продвигается вперед темпами, определяемыми возможностями организма к преодолению высоких нагрузок, адаптации к ним. Необходимо ежегодно повышать техническую, волевую и теоретическую стороны подготовки спортсмена [6].

Феномен современной системы подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков состоит в том, что при выполнении общих принципов и закономерностей значительно возрастает индивидуализация содержания тренировки. Чем выше уровень спортивного мастерства, тем более специфичным должен быть и план подготовки, учитывающий индивидуальные особенности, склонности, способности, жизненно-бытовые условия конкретного лыжника. С достижением уровня спортивного мастерства у лыжника-гонщика одни и те же результаты адаптационных перестроек могут быть получены различными тренировочными путями. Выявить этот персональный вариант подготовки элитного лыжника-гонщика – высшее тренерское искусство [7].

## Выводы.

Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков – сложный и многолетний процесс, учитывающий биологические закономерности развития организма спортсмена и педагогические принципы спортивной тренировки.

В тренировочном процессе квалифицированных лыжников-гонщиков большое значение должно уделяться их индивидуальным возможностям.

Коррекция тренировочного процесса заключается в необходимости развития тех функций организма спортсмена, которые более выражены генетически, востребованы спортивной специализацией и программой основных соревнований сезона.

*Перспективы дальнейших исследований* следует связывать с определением индивидуальных характеристик функционального состояния и физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков на протяжении года, что позволит разработать индивидуальные тренировочные программы на этапе подготовки к высшим достижениям.

## Литература:

1. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №6. – С.46.
2. Губа В.П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов / В. П. Губа // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №2. – С. 41-44.
3. Запорожанов В.А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / В. А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2002. – №7. – С.62-63.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К., Олимп. литература. – 2004. – 808 с.
5. Никитишкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / Г. Никитишкин, В. Квашук / Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал, 1998. – №10. – С.19-22.
6. Семейкин А.И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А.И.Семейкин, А.Н. Степнов – учебное пособие. – Омск. –2007. – 200 с.
7. Раменская Т.И. Юный лыжник: учеб.-попул. кн. о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская. – М., СпортАкадемПресс. – 2004. – 204 с.
8. Камаев О.И. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных лыжников-гонщиков. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта / О.И. Камаев, А.Л. Кривенцов. – 2009. – №4, С. 47-50.
9. Сальников В.А. Индивидуальное различие как основа оптимизации спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 2-9.
10. Bompa T.O. Physiological Intensity Values Employed to Plan Endurance Training / T.O. Bompa // Track Technique. – 1989. – vol. 108. – pp. 3435-3442
11. Rushall, B.C. Several principles of modern coaching / B.S. Rushall // Sports Coach. – 1985. – vol. 8(3). – pp. 40-44. – vol. 8(4). – pp. 21-23.

## References:

1. Vrublevskij E.P., Vrublevskij D.E. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2004, vol.6, 46 p.
2. Guba V.P. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2009, vol.2, pp. 41-44.
3. Zaporozhanov V.A. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2002, vol.7, pp. 62-63.
4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 808 p.
5. Nikitushkin G., Kvashuk V. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1998, vol.10, pp. 19-22.
6. Semejkin A.I., Stepnov A.N. *Podgotovka kvalificirovannykh lyzhnikov-gonshchikov* [Training of skilled skiers], Omsk, 2007, 200 p.
7. Ramenskaia T.I. *Iunyj lyzhnik* [Young skier], Moscow, SportAcademPress, 2004, 204 p.
8. Kamaev O.I., Krivencov A.L. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2009, vol.4, pp. 47-50.
9. Sal'nikov V.A. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2003, vol.7, pp. 2-9.
10. Bompa T.O. Physiological Intensity Values Employed to Plan Endurance Training. *Track Technique*, 1989, vol. 108, pp. 3435-3442.
11. Rushall B.C. Several principles of modern coaching. *Sports Coach*, 1985, vol. 8(3), pp. 40-44, vol. 8(4), pp. 21-23.

**Информация об авторе**

**Ворфоломеева Любовь Анатольевна:** VorfolomeevaL23@gmail.com; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

**Цитируйте эту статью как:** Ворфоломеева Л.А. Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 15-18. doi:10.6084/m9.figshare.669672

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 25.03.2013 г.  
Опубликовано: 01.05.2013 г.

**Information about the author**

**Vorfolomeeva L. A.:** VorfolomeevaL23@gmail.com; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

**Cite this article as:** Vorfolomeeva L.A. Individualization of training process as a leading construction of skiers' training component in preparation for higher achievements. *Physical education of students*, 2013, vol.4, pp. 15-18. doi:10.6084/m9.figshare.669672

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 25.03.2013  
Published: 01.05.2013