

II. ТЕОРИЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВОК В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Евгений Врублевский

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма



Аннотация

В статье представлены модели подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Модели основаны на учете морфофункциональных особенностей женского организма, биоритмологических закономерностях его функционирования.

Annotation

The models of preparation of highly qualified sportswomen specialized in speed-power kinds of track-and-field athletics are presented in the article. The models are based on the morphofunctional peculiarities of woman's organism and biorhythmological regularities of its functioning.

Постановка проблемы. Неизмеримо возросшие требования к уровню и надежности подготовленности высококвалифицированных спортсменов, огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и усиливающаяся борьба с применением этически и валеологически неприемлемых способов повышения уровня спортивной работоспособности в значительной степени обусловили в последние годы потребность поиска новых путей решения этих задач в теории и методике тренировки. В связи с этим становится очевидным, что в построении и практической реализации программ подготовки спортсменов должна лежать прерогатива получения индивидуально запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов, а не стремление к выполнению не обоснованных (в основном, направленных на максимум) параметров задаваемых нагрузок, что во многом характерно для сегодняшнего дня [1,2,3].

Проблемная ситуация, сложившаяся в женской легкой атлетике, обусловлена необходимостью разрешения существующих **противоречий** между рядом факторов:

а) доминирующей в настоящее время в женском спорте высших достижений методике подготовки, основанной на копировании тренировочного процесса мужчин, и современной философско-педагогической парадигмой, центральное звено

которой – различные проявления индивидуальности человека;

б) потребностью в новом научно-технологическом знании для дальнейшего повышения спортивных результатов в скоростно-силовых дисциплинах легкой атлетики и отсутствием инновационных технологий индивидуализации, способствующих достижению адекватности тренирующих воздействий диморфическим особенностям протекания адаптивных процессов в женском организме и психике под влиянием доминирующих скоростно-силовых нагрузок.

Цель исследования – разработать и обосновать инновационную модель индивидуализации подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики на основе диморфических особенностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлены методологические направления индивидуализации подготовки, как обобщенные для всех скоростно-силовых видов легкой атлетики, так и для отдельных, на материале которых проводилась работа. Индивидуализация подготовки спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, должна основываться на концептуальных положениях, определяющих:

– индивидуализацию интегральной и специальной физической подготовленности на основе моделирования их перспектив-



- индивидуальной соревновательной деятельности;
- коррекцию тренировочных нагрузок легкоатлетов по направленности и объему с учетом текущего состояния работоспособности в различные фазы биоритмики организма;
- дифференциацию тренировочных и соревновательных воздействий в соответствии с гендерными особенностями спортсменок.

На основании выявленных направлений индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, конкретизированы установки, которых следует придерживаться при организации тренировочных нагрузок в мезоциклах тренировки женщин.

В наиболее общем виде эти установки выглядят следующим образом (рис. 1):

1. В скоростно-силовых видах легкой атлетики основные задачи годичного цикла подготовки близки по содержанию и, в целом, сводятся к развитию скорости, специальной выносливости и силы, совершенствованию технического мастерства спортсменок. Однако специфика вида (спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания) вносит определенные различия как в долевой вклад объемов той или иной тренирующей направленности, так и выбор средств для выполнения каждого вида нагрузки.

2. Структура процесса подготовки высококвалифицированных спортсменок (особенно маскулиного типа) не имеет существенных отличий от подготовки мужчин (за исключением суммарных тренировочных нагрузок по отдельным средствам подготовки). При этом в организации тренировочного процесса спортсменок необходимо учитывать специфические

биологические особенности женского организма, рассматривая продолжительность индивидуального ОМЦ как мезоцикл, а его отдельные фазы как микроциклы тренировки.

3. Уровень проявления основных двигательных способностей спортсменок, определяющих результат в скоростно-силовых видах легкой атлетики, изменяется на протяжении ОМЦ. В частности, выполнение больших объемов упражнений с отягощением во время менструальной, овуляторной и предменструальной фаз, а прыжковых упражнений – в менструальной и предменструальных фазах нежелательно, т.к. может привести к нарушениям репродуктивной системы женщин-спортсменок.

4. Гендерная идентичность имеет определенную связь с характером протекания менструальной функции, влияет на психологическое отношение к выполнению



Рис. 1. Последовательность принятия решений при индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменок в скоростно-силовых видах.



тренировочных нагрузок во время той или иной фазы ОМЦ, а также определяет особенности динамики проявления двигательных способностей на протяжении специфического цикла.

Была определена последовательность принятия решений при индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики (рис.), которая представляла собой систему логических предпосылок, преимущественно определяющих организацию реального процесса их подготовки.

Завершающим этапом явилась разработка инновационных моделей организации подготовки в годичном цикле, проверенных в серии педагогических экспериментов на квалифицированных спортсменках, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики (спринтерский и барьерный бег, прыжки тройным, метание молота). Данные модели выступали в качестве конструктивной основы для индивидуализации тренировочного процесса конкретной спортсменки и включали в себя упорядочение тренировочной нагрузки в границах этапов подготовки и составляющих их мезоциклов, а также рациональные способы объединения последних в единую систему с учетом специфики вида легкой атлетики, периода подготовки, квалификации спортсменки и присущей ей индивидуальности. Мезоциклы при этом, как основные запрограммированные самой природой структурные единицы построения тренировки, являлись, своего рода,

«строительными блоками», составляющими этапы и периоды тренировки. Такая организация построения тренировочного процесса квалифицированных легкоатлетов в годичном цикле применялась для выбора индивидуально приемлемых тренировочных программ, а также решения текущих задач спортивной подготовки, своевременной смены характера и направленности тренирующих воздействий на отдельные звенья и элементы структуры кинезиологических систем спортсменок.

Эффективность разработанных инновационных моделей оценивалась по повышению спортивного мастерства легкоатлетов, улучшению их самочувствия и психологической стабильности на всем протяжении ОМЦ, так и по снижению возможного негативного влияния отдельных тренировочных воздействий на нарушение репродуктивной системы спортсменок.

Выводы. Реализация моделей в практике подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, показала их высокую продуктивность. Данные модели, основанные на учете морфофункциональных особенностей организма спортсменок, 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. Причем эти

преимущества, как свидетельствуют результаты исследования, проявляются тем очевиднее, чем выше квалификация спортсменок. Это подтвердили итоги педагогических экспериментов по проверке эффективности разработанных моделей индивидуализации подготовки спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Следует подчеркнуть, что подготовка спортсменок допускает различные пути к вершинам мастерства. Поэтому разработанный и апробированный в серии педагогических экспериментов принципиальный подход к индивидуализации тренировок высококвалифицированных спортсменок 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Куликов Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

