

ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
(литературный обзор)

А.В. Сегень, 1 курс

Научный руководитель – Е.Т. Кузнецова, д.пед.н.

Полесский государственный университет

Эффективность повышения спортивного мастерства юных спортсменов, специализирующихся в академической гребле во многом определяется степенью управления тренировочным процессом. В настоящее время продолжают активно проводиться исследования по обоснованию параметров тренировочных нагрузок [2; 5; 6; 7; 9; 10]. При этом к наиболее сложным, по мнению специалистов, относятся вопросы обеспечения должной преемственности в величинах тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов [4].

Успешная реализация накопленного двигательного и технического потенциала в условиях соревновательной деятельности каждого из спортсменов во многом зависит от правильности принимаемых решений тренером и учеником. Для этого необходимо рассматривать тренировочный процесс под углом индивидуализации спортивной тренировки [1; 3; 5; 11].

Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, то есть того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от других, и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства [5, с. 3].

А.Н. Манкевич, В.Ю. Давыдов утверждают, что индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для достижения поставленных целей [7]. Авторы констатируют, что в процессе спортивной подготовки необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы, антропометрические показатели, уровень и темпы физического развития, физическую и двигательную подготовленность, индивидуальные физиологические особенности организма спортсменов. К наиболее важным антропометрическим признакам, оказывающим существенное влияние на успешность спортивной деятельности, относят оптимальные величины тотальных размеров, типы пропорций тела, конституциональные особенности спортсменов [7].

Многолетние исследования проблемы индивидуализации подготовки спортивного резерва (В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, 2009 [1]; В.В. Маркелов, 2006 [8]; П.В. Квашук, 2003 [5]) позволили констатировать, что в юношеском спорте индивидуализация подготовки сопряжена с объективными трудностями. Во-первых, в настоящее время не представляется возможным точно оценить адаптационный резерв организма юного спортсмена; во-вторых, невозможно полностью оградить талантливого юного спортсмена от воздействия социальных факторов, во многом формирующих его психический статус и поведенческие реакции.

Таким образом, при обсуждении проблемы совершенствования системы подготовки юных спортсменов более корректно говорить не столько об индивидуальном, сколько о дифференцированном подходе к построению тренировочного процесса.

В научно-методической литературе по общей и спортивной педагогике сущность дифференцированного подхода определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями (И. Унт, 1990; Т.К. Тельтевская, 1993; Г.А. Вайник, 1995; В.А. Ермаков, 1996; Е.А. Короткова, И.И. Сулейманов, 1997; Е.А. Короткова, 1999 и др.) [5, с. 10–11]. Специалисты считают, что важным условием эффективности реализации дифференцированного подхода является разработка такой технологии тренировочного процесса, которая позволяла бы спортсменам с различным набором индивидуальных свойств и способностей с высокой долей вероятности добиваться запланированного результата.

Данное направление в специальной литературе представлено разнопланово. Наибольшее количество работ посвящено исследованию структуры подготовленности юных спортсменов и особенностям адаптации их организма к тренировочным нагрузкам различной направленности (В.Н. Платонов 1986; А.В. Алабин, В.Г. Алабин, Р.М. Алабина, 1991; Харитонов Л.Г., 1991; А.Н. Корженевский, П.В. Квашук, Г.М. Птушкин, 1998; В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, 2000, Е.Н. Чернышова, 2000; Н.П. Грачев, 2002) с целью дальнейшей коррекции различных компонентов общей и специальной подготовленности.

Часть исследований объединены идеей формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности на основе реализации морфо- и психофункциональных особенностей квалифицированных и юных спортсменов (Э.Г. Мартиросов, 1972; В.К. Львов, В.А. Сальников, 1983; О.П. Юшков, 1994; Л.Г. Харитонов и др., 1995; О.А. Сиротин, 1996; Е.В. Калмыков, 1996; Ш.К. Шахов, 1998).

Некоторые исследования посвящены разработке стандартных тренировочных заданий для последующего моделирования индивидуально-ориентированных тренировочных программ (В.Г. Алабин, 1995; В.П. Черкашин, 1999; Г.В. Бугаев, 1998; М.В. Леньщина, 1999).

Вышеизложенный материал свидетельствует, что различные элементы индивидуально-ориентированной и дифференцированной подготовки юных спортсменов достаточно широко применяется в различных видах спорта. В частности, вопросы построения спортивной тренировки 14-15-летних спортсменов, специализирующихся в академической гребле в связи с их индивидуальными особенностями физической и технической подготовленности являются актуальными.

Список использованных источников

1. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с. – ISBN 978-5-278-00850-7.
2. Губа В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 228 с.

3. Губернский А. Н. Индивидуализация спортивной подготовки юных футболистов : дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / А. Н. Губернский. – Москва, 2013. – 199 с.

4. Епищев И. С. Построение спортивной тренировки 14-15-летних спортсменов, специализирующихся в академической гребле, на основе учета их индивидуальных особенностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / И. С. Епищев. – Москва, 1997 – 133 с.

5. Квашук П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. ... д. пед. н. по спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / П. В. Квашук. – Москва, 2003 – 49 с.

6. Крылов Л. Ю. Индивидуальные особенности функционального состояния юных спортсменов, занимающихся академической греблей / Л. Ю. Крылов // Теория и практика физической культуры. – №2. – 2017. – С. 42.

7. Манкевич А. Н. Индивидуализация подготовки спортивного резерва в плавании // А. Н. Манкевич, В.Ю. Давыдов. С. 219–220. – Режим доступа: https://www.polessu.by/sites/default/files/sites/default/files/02per/03document/219_0.pdf

8. Маркелов В.В. Развитие индивидуальности человека в физическом воспитании и спорте / В.В. Маркелов. – Пермь, 2006. –244 с.

9. Михайлова Т. В. Гребной спорт / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Михайлова Т. В. , Крылов Л. Ю. Направленность тренировки спортсменов 12-14 лет в академической гребле с учетом резервных возможностей организма / Т. В. Михайлова, Л. Ю. Крылов // Теория и практика физической культуры. – №2. – 2017. – С. 91.

11. Никитушкин В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. – №10 – 1998 г.