ПОДХОДЫ К ОБНОВЛЕНИЮ СИСТЕМЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Л.М. Куликов[1], Н.Ф. Полозкова[1], В.В. Рыбаков[2]
[1]Уральский государственный университет физической культуры, Россия, namc_chel@mail.ru
[2]Челябинский государственный университет, Россия

Введение. В настоящее время спорт высших достижений ускоренными темпами превращается в объект глубокого и всестороннего исследования. При этом, во-первых, спортивное достижение следует рассматривать как сложное многофакторное явление, динамика которого во времени раскрывает суммарное влияние социально-экономических, биологических, спортивно-

педагогических, технологических и других факторов. Во-вторых, с повышением спортивного мастерства увеличивается и число факторов спортивного достижения, соответственно и экстремальных требований в отношении двигательных, функциональных и психических возможностей [1]. Все сказанное приводит к высокой степени неопределенности в построении спортивной подготовки.

Неопределенность связана, во-первых, с чрезвычайной сложностью (до конца во многом не познанной) организма человека и его поведения как объекта управления. Живой организм представляет собой открытую, сложнейшую по своему функционированию и регулированию систему, для которой характерно подвижное равновесие с окружающей средой. Во взаимодействии с последней живая система реагирует по стохастическому (вероятностному) принципу. Спортивная подготовка представляет собой воздействие внешней среды на организм, достаточно сильный стимул, изменяющий функции и системы всего организма, влияющий на обмен веществ; во-вторых, с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, экстремальными условиями тренировочной и соревновательной деятельности; в-третьих, с возникновением несоответствия между постоянно увеличивающимися требованиями к подготовленности спортсменов, постоянным ростом спортивДанное несоответствие усугубляется в условиях снижения физических и психических возможностей детей и подростков, игнорирования закономерностей возрастного развития организма, ранней специализацией и интенсификацией процесса подготовки, чрезмерного использования активных (в том числе, и запрещенных) средств восстановления и стимуляции работоспособности, в-четвертых, с ростом конкуренции на крупнейших соревнованиях, постоянно снижающимися результатами российских спортсменов на международной арене при констатации высокого уровня развития спортивной науки. Последнее можно объяснить невостребованностью (или неспособностью эффективного использования) результатов со стороны практических работников, излишней «теоретизированностью» научных материалов; в-пятых, с формированием разновидностей современного спорта: массового (детско-юношеский, студенческий, прикладной, ветеранский, адаптивный) спорта и спорта высших достижений (олимпийский, профессиональный, коммерческий и некоммерческий), имеющих разную целевую направленность и критерии эффективности; в-шестых, с ярко выраженной индивидуальностью одаренных спортсменов, определяющих необходимость ее объективной диагностики и разработку соответствующей методики подготовки с использованием оригинальных технологических решений [2-5].

Методы. В любой сфере человеческой деятельности результативность существенно повышается, если предъявляемые к субъекту требования в полной мере соответствуют индивидуальным возможностям и особенностям организма человека. В настоящее время происходит определенная трансформация в понимании природы и сущности индивидуальности, осознание самоценности и неповторимости человеческой индивидуальности, в том числе, и в спортивной деятельности. Индивидуальность понимается как неповторимое своеобразие человека, как противоположность общему, типичному.

Представление об индивидуальности как о помехе, отклонении от нормы, побочном продукте или даже артефакте эволюции все больше вытесняется пониманием значения индивидуальности как закономерного процесса и результата эволюционного развития, основы и движущей силы всех видов общения и объединения людей. Развитие, усложнение, совершенствование различных видов человеческой деятельности осуществляются во многом за счет нестандартности, неповторимости действий. Чем выше уровень сложности деятельности, тем большая вариативность обеспечивает ее дальнейший прогресс и эффективность. Это справедливо и по отношению к двигательной, в частности, спортивной деятельности [2, 5].

Преодоление неопределенности возможно на принципах «необходимого разнообразия или упрощения сложности» или «организованной сложности» [1,4]. Это выдвигает на первый план интеллектуальный фактор, который открывает широкие перспективы создания научно-обоснованных систем спортивной подготовки. В их ряду в качестве приоритетной следует выделить систему индивидуализации спортивной подготовки. Индивидуализация является важнейшей проблемой спорта высших достижений, ведущим принципом и основной формой управления спортивной подготовкой, ключевым фактором самореализации личности в спортивной деятельности. Сущность индивидуализации в спорте высших достижений заключается в выявлении предрасположенности и перспективности спортсменов к специализации в конкретных дисциплинах, реализации диагностико-прогностической, опережающе-развивающей, природосообразной, здоровьесберегающей и социально-экономической функцией в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, адекватной особенностям и возможностям каждого спортсмена.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные теоретико-экспериментальные исследования позволяют выделить следующие компоненты системы индивидуализации спортивной подготовки (в соответствии с рисунком).

Рисунок – Схема алгоритма индивидуализации подготовки высококвалифицированных конькобежцев

Принципиально важно является взаимодействие, взаимовлияние всех составляющих алгоритма индивидуализации процесса подготовки. Специфика соревновательной деятельности и прогноз её изменения определяют основные параметры планируемых нагрузок, конкретизируется в индивидуальных моделях различных структур подготовки (контур abef) и компоненты спортивного мастерства, реализуемые в соответствии с индивидуальными моделями подготовленности (контур acgh). Результирующей операцией реализации предложенного алгоритма является «стыковка» индивидуальных моделей программ подготовки («ключ») и моделей спортивного мастерства («замок»), обеспечивающая достижения прогнозируемого уровня соревновательной деятельности (итоговый контур abef -d-acgh).

Реализация предложенного алгоритма позволяет выделить следующие компоненты системы индивидуализации спортивной подготовки:

1. Соревновательная деятельность в различных спортивных дисциплинах и прогноз ее изменения. При этом необходим прогноз развития конкретной дисциплины (спортивного результата, спортивного мастерства, методики и условий подготовки, материально-технического обеспечения) на 10-15-летнюю перспективу. Последнее обусловлено тем, что спортивный отбор, ориентация и подготовка должны иметь в виду требования не сегодняшнего дня, а того момента, когда будет необходимо демонстрировать наивысшие результаты.

2. Факторы достижения прогнозируемой соревновательной деятельности. В этом плане необходимо выделить следующие:

- генетическая предрасположенность (отбор и ориентация);
- модельные характеристики мастерства сильнейших спортсменов с учетом прогноза развития спортивной дисциплины);
- программно-методическое обеспечение (квалификация тренеров, программы подготовки и технологии их реализации);
- научное обеспечение (институты спорта высших достижений: исследования фундаментального и прикладного характера, комплексные научные группы – контроль за реализацией программ подготовки);
- медико-биологическое обеспечение (лечение и профилактика травматизма и заболеваний, эффективность восстановления);
- материально-техническое обеспечение (спортивная инфраструктура, финансирование);

- организационно-управленческое обеспечение (взаимодействие министерств, управлений, федераций).

3. Факторы формирования спортивного мастерства:

- модели многолетней подготовки (этапы, направленность, продолжительность, закономерности долговременной адаптации);

- модели годичной подготовки (варианты периодизации, направленность и продолжительность периодов и этапов, закономерности устойчивой адаптации и реализации текущего адаптационного резерва); модели периодов, этапов и мезоциклов подготовки (закономерности устойчивой адаптации);

- модели тренировочных упражнений, сеансов, занятий, дней, фрагментов, модулей, микроциклов (закономерности срочной адаптации, формирование срочных, отставленных частных и кумулятивных эффектов).

4. Факторы обеспечения и реализации спортивного мастерства:

- модельные характеристики соревновательной деятельности;

- модельные характеристики общей и специальной физической подготовленности (уровень и соразмерность развития основных двигательных качеств и способностей);

- модельные характеристики технико-тактического мастерства;

- модельные характеристики психологической подготовленности;

- модельные характеристики морфофункциональных возможностей (рост, вес, соотношений мышечной, жировой и костной тканей, состав мышечных волокон, сердечно-сосудистая, дыхательная системы, гормональный и иммунный статус и т.д.).

5. Индивидуализированное управление спортивной подготовкой:

- выявление предрасположенности и перспективности к специализации в конкретной спортивной дисциплине;

- этапное управление;

- текущее управление;

- оперативное управление;

- контроль и коррекция тренировочных и соревновательных воздействий.

Выводы. Современная спортивная подготовка представляет собой систему, состоящую из взаимосвязанных частей и имеющую определенные функции. Одна из ключевых функций состоит в выявлении и утилизации двигательного потенциала индивида на основе феномена «узнавания». Последний понимается как соответствие задаваемых нагрузок индивидуальным особенностям и возможностям каждого спортсмена, уровню здоровья и тренированности, текущему состоянию и условиям подготовки.

Литература:

1. Желязков, Ц. Спортивное достижение как биосоциальный феномен / Ц. Желязков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – С. 40-42.

2. Куликов М.Л. Управление спортивной подготовкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – Физкультура, образование, наука, 1995. – 395 с.

3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

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

5. Рыбаков, В.В. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федоров, А.Н. Ахмедзянов : монография. – М. : Спорт Академ Пресс; Челябинск : ЧелГУ, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.