

НЕОБХОДИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Н.А. Кривицкая

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь,
karpyk_n@mail.ru

Введение: На сегодняшний день в мире происходит значительный рост результатов в легкой атлетике. Современный уровень мировых рекордов в скоростно–силовых видах легкой атлетике, а особенно в метании молота настолько велик, что для дальнейшего успешного выступления на международных соревнованиях и установления мировых рекордов необходима совершенная система обучения и спортивной тренировки. В современных условиях совершенствование системы подготовки спортсменов требует новых подходов в осуществлении учебно–тренировочного процесса, что остро актуализирует поиск и разработку эффективных способов. Одним из таких способов является индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных метателей.

Передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки спортсменов высокого класса и научные исследования подтвердили жизненность методического положения, сущность которого заключается в том, что с ростом спортивного мастерства возрастает специфика тренировки, обусловленная индивидуальными особенностями данного спортсмена и его резервными возможностями [3].

Индивидуализация любой деятельности – универсальный способ повышения ее эффективности. Вместе с тем, направления индивидуализации диктуются спецификой вида деятельности и поэтому не могут быть универсальными. Индивидуальная ориентация многолетней тренировки (и подготовки спортсмена в целом) должна предусматривать в своей основе персонифицированную оптимизацию долговременных, а также вытекающих из них промежуточных, целей спортивного совершенствования и (уже затем) подбор адекватных их достижению тренирующих воздействий. Принятие конкретных решений в процессе индивидуализированного моделирования целевых ориентиров и содержания занятий должно основываться на системном учете ограниченного числа показателей, характеризующих наиболее существенные в данном случае особенности занимающихся и значимые внешние условия лимитирующего порядка [4].

До настоящего времени по вопросу индивидуализации тренировочной нагрузки у высококвалифицированных метателей молота не уделялось должного внимания. В этой связи организацию исследования по разработке и научному обоснованию индивидуализации тренировочного процесса у высококвалифицированных метателей молота следует признать своевременной и актуальной.

Методы исследования: основным методом данного исследования является анализ научно–методической литературы и периодических изданий.

Результаты исследования: В ходе исследования мы столкнулись с рядом мнений связанных с вопросом индивидуализации в подготовке высококвалифицированных спортсменов, занимающихся скоростно–силовыми видами легкой атлетике.

По мнению российских специалистов, основным оптимальным направлением индивидуально ориентированной подготовки спортсменов должно быть признано дифференцирование долговременных и вытекающих из них промежуточных целей спортивного совершенствования с учетом прогнозируемого потенциала каждого отдельно взятого занимающегося, какие бы организационные и методические трудности этому ни сопутствовали. С одной стороны, – потому что в основе спортивной деятельности лежит конкуренция, соревновательное начало, стремление к полной са-

морализации. С другой, – из-за того, что именно долговременная цель совершенствования является системообразующим фактором всей системы подготовки [4].

Е.Е. Аракелян, А.В. Левченко, С.И. Вовк (1991) выделяют следующие направления индивидуализации тренировки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики:

а) индивидуализация технической и интегральной подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности спортсмена;

б) индивидуализация специальной физической и общей физической подготовки в соответствии с перспективной моделью физической подготовленности;

в) коррекция тренирующих и других воздействий в соответствии с динамикой оперативного, текущего и устойчивого (этапного) состояния;

г) коррекция педагогических, тренирующих и других воздействий в соответствии с индивидуальными психофизиологическими особенностями личности спортсмена (чертами личности, особенностями нервной системы, мотивацией, волевыми качествами и др.).

Так же ими отмечается, что в процессе реализации основных направлений индивидуализации тренировочного процесса, наиболее ответственными моментами являются следующие: разработка индивидуальной перспективной модели соревновательной деятельности и физической подготовленности конкретного спортсмена с учетом пола, возраста, антропометрических особенностей, достигнутого уровня подготовленности и др.; выбор стратегии в тренировочном процессе, то есть ориентация на приоритетное совершенствование сильных или слабых сторон подготовленности; контроль за текущим состоянием спортсменов и индивидуальная коррекция нагрузок по величине и направленности в зависимости от степени восстановления после предшествующих воздействий [5].

Система подготовки спортсмена во многом определяется индивидуальными особенностями организма. Достижение рекордного результата возможно при разнообразных сочетаниях различных сторон подготовленности, уровней развития и состояния звеньев сложной биологической системы организма человека, т.е. одна и та же цель может быть достигнута различными путями и с помощью различных средств. Вместе с тем, индивидуальная вариативность подготовки не может выходить за рамки общих закономерностей построения процесса спортивного совершенствования. Эффективное сочетание общего и частного, научно-методических принципов спортивной тренировки и индивидуальных особенностей ее организации определяют успех спортивной подготовки высококвалифицированных метателей [2].

А.П. Бондарчук (1985) в своем труде рассматривает индивидуализацию спортивной тренировки на основе изучения типологических особенностей центральной нервной системы индивидуума. И.П. Павлов условно разделил людей по типу нервной деятельности на холериков, сангвиников, флегматиков и меланхоликов. Каждому из этих типов присуща определенная сила (работоспособность), лабильность (подвижность) и уравновешенность протекания нервных процессов (возбуждения и торможения). На основании выделенных типов всех спортсменов можно разделить на четыре группы, и в каждой из них необходим индивидуальный подход в решении всех вопросов тренировочного процесса.

Так же автор говорит о то, что в процессе спортивного совершенствования необходимо учитывать и индивидуальные антропометрические и физические данные спортсмена. Так, наличие большой скорости вращения при метании молота определяет структуру ритма метания и количество поворотов. Большой или малый рост спортсменов заставляет снижать или увеличивать угол плоскости вращения снаряда [1].

Выводы:

1. На основании даже таких кратких сведений, можно говорить, что индивидуализация тренировочного процесса играет существенную роль в подготовке высококвалифицированных метателей и является важным моментом в достижении высоких результатов.

2. Особое внимание в вопросе индивидуализации тренировочного процесса уделяется особенностям организма спортсмена отсюда индивидуальный подбор объема нагрузки, а так же индивидуализация технической и интегральной подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности метателей.

3. Немало важную роль в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса играет учет индивидуальных психофизиологических особенностей личности спортсмена, которые во многом влияют на выбор средств и методов обучения и совершенствование техники, воспитания необходимых физических качеств.

Литература:

1. Бондарчук, А.П. Метание молота / А.П. Бондарчук. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – с. 52–53.
2. Выступление сборной команды России по метаниям в чемпионате Европы в г. Гетеборге (Швеция). Результаты, анализ подготовки, прогнозирование: методическое пособие / Ю.М. Бакаринов [и др.]; под общей редакцией В.В. Балахничева, В.Г. Куличенко. – Москва: 2006. – с.79–80.
3. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. – 3-е изд., перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
4. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса в скоростно–силовых видах легкой атлетике: учебное пособие / В.П. Черкашин [и др.]. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – с. 9–12.
5. Физическая подготовка спринтеров: учеб. пособие для слушателей факультета повышения квалификации, Высшей школы тренеров и студентов ГЦОЛИФКа / С.И. Вовк [и др.]. – Москва: РИО ГЦОЛИФК, 1991. – 64 с.