

5. Нехвядович, А. И. Адаптация организма юных пловцов к тренировочным нагрузкам с направленностью на развитие общей выносливости: метод. разраб. для студ. ИФК / А. И. Нехвядович, П. М. Прилуцкий, В. И. Чумак. – Минск: РУМЦ, 1996. – 24 с.
6. Верхопанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхопанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21–28.
7. Михайлов, В. В. Дыхание спортсмена / В. В. Михайлов. – М.: ФиС, 1983. – 104 с.
8. Плавание: учебник / В. Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. Н. Платонова. – Киев: Олимп. л-ра, 2000. – 295 с.
9. Инясевский, К. А. Тренировка пловцов высокого класса / К. А. Инясевский. – М.: ФиС, 1970. – 224 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и система спортивной подготовки / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимп. л-ра, 1999. – 315 с.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МОТОРНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ

Копинович С.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Ведущие специалисты в области теории и методики физического воспитания и спорта, а также в области разработки тренировочных программ, пришли к выводу о том, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии. Своевременное определение предрасположенности юных спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляет тренеру больше времени и возможностей подготовить квалифицированного пловца.

Под индивидуальными особенностями понимают наличие у спортсмена специфических, свойственных только данному атлету морфофункциональных, двигательных, психологических свойств организма в совокупности с его социальной принадлежностью [1, 2].

Поэтому вопросы индивидуализации в системе подготовки юных пловцов нуждаются в более тщательном рассмотрении.

Цель исследования – повышение эффективности индивидуализированной системы подготовки юных пловцов на основе их двигательной предрасположенности.

Задачи:

- выявить индивидуальные особенности юных пловцов в контексте групповой системы подготовки;
- обосновать эффективность использования индивидуализированных тренировочных программ для юных пловцов на этапе начальной спортивной специализации.

Следует заметить, что в настоящее время существуют достаточно противоречивые мнения на предмет реализации тренировочных планов и методики подготовки юных пловцов. Вместе с тем вопросы индивидуализированной подготовки юных пловцов не освещены в полной мере в научной литературе. Преимущественно разрабатываются модельные характеристики эталона спортсмена. По-прежнему нет четкого научного обоснования методики подготовки, разработки тренировочных программ и их экспериментального обоснования. Поэтому нужно тщательно подойти к рассмотрению проблемы индивидуализации подготовки на этапе начальной спортивной специализации, основываясь на уже имеющихся фактах, сопоставляя подготовку юных пловцов с методикой тренировочного процесса юных спортсменов в других видов спорта на выносливость [3, 6, 7].

Общее понятие индивидуализации как ведущего компонента при построении тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.

Проблемы оптимизации построения тренировочного процесса достаточно широко обсуждаются специалистами в области теории и методики физического воспитания. Рассматриваются возможные варианты как совершенствования структуры тренировочного процесса, так и его содержания. Многие ведущие специалисты в последнее время пришли к выводу о том, что на ведущее место при организации тренировочного процесса выходит учет индивидуальных особенностей занимающихся, с учетом которых и строится структура тренировочного процесса [4, 5].

Понятие индивидуализации является интегральным понятием и включает в себя различные компоненты. Индивидуализированный подход в системе подготовки подразделяется на следующие основные части:

- индивидуализированные средства тренировки;
- индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса;
- проблема индивидуализации спортивной одаренности.

Вместе с тем не следует понимать индивидуализированный подход в тренировочном процессе, как констатирующую абсолютную величину. Доля индивидуализированного подхода к отдельно взятому спортсмену со стороны тренера возрастает по мере роста соревновательных результатов, и, как следствие, повышения спортивной квалификации.

Следует более тщательно подойти к рассмотрению индивидуальных особенностей юных спортсменов уже на этапе начальной спортивной специализации, выявить и развить у детей те способности, которые позволяют в дальнейшем достичь максимально возможных результатов, что оптимизирует систему многолетней подготовки юных спортсменов. Как правило, при планировании и реализации тренировочного процесса учитываются индивидуальные особенности групп юных спортсменов по схожим признакам (относительная индивидуализация):

- индивидуальные особенности строения тела (соматотип);
- генетическая предрасположенность;
- функциональные показатели.

Научно доказано, что эффективность тренировочного процесса повышается, если целенаправленно воздействовать на определенные стороны подготовки юных спортсменов, способствовать развитию более выраженных физических качеств.

На ранних этапах многолетней спортивной подготовки, в частности, на этапе начальной спортивной специализации, индивидуализация тренировочного процесса связана с классификацией и учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития. Следует разрабатывать интегральную оценочную систему темпов способностей к овладению различными упражнениями и форм двигательных навыков, исследования индивидуальных свойств нервной системы и темперамента [8, 9].

Вместе с природными особенностями велико значение социального фактора. Принцип индивидуализации является важнейшим психолого-педагогическим принципом. Природная и приобретенная индивидуальность в совокупности являются основой для достижения высоких результатов, максимальной реализации возможностей. Поэтому тренер (педагог) должен хорошо знать не только основы педагогики, психологии, медико-биологических дисциплин, тренерской деятельности, но и выделять и вести учет индивидуальных характеристик каждого отдельно взятого спортсмена, используя индивидуально-личностный подход во взаимоотношениях с юным спортсменом.

Адаптационные возможности организма человека, в частности юного спортсмена, неодинаковы и достаточно вариативны к разнонаправленным нагрузкам, что предполагает соизмерение и планирование нагрузок с учетом индивидуальной реакции на предлагаемую нагрузку. Это связано, прежде всего, с возрастными особенностями юных спортсменов. Так, показатели ЧСС, являясь основным критерием контроля и регуляции направленности и интенсивности тренировочных нагрузок, не столь информативны в силу основных механизмов энергообеспечения организма (аэробно-анаэробный режим).

Таким образом следует отметить, что система управления тренировочным процессом представляет собой совокупность последовательных звеньев, для осуществления поставленного результата и достижения намеченной цели. При этом следует сопоставлять текущие результаты с намеченными модельными характеристиками, внося коррективы в зависимости от хода реализации программы. Найти оптимальное соотношение средств и методов достижения цели с учетом индивидуальных способностей и возможностей спортсмена. Важно сочетать тренировочные нагрузки различной направленности, стараясь избегать шаблонного построения тренировочной программы. Однако помимо планирования и реализации тренировочных планов нужно прислушиваться к внутренней интуиции спортсмена, его адаптационной реакции на выполненную нагрузку. Все это вместе позволит достичь поставленной цели.

В последнее время построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки происходит по давно известной схеме – использование привычного набора средств тренировки в постоянной последовательности и в постоянных условиях их реализации. Однако существует иной подход к построению тренировки в годичном цикле подготовки. Поскольку плавание включает в себя прохождение соревновательных дистанций от 50 до 1500 м. Следовательно, прохождение дистанции во временном эквиваленте колеблется от секунд до минут. В работе задействуются мышечные волокна различной композиции. Большое разнообразие соревновательных дистанций подразумевает появление пловцов с выраженной специализацией. На основе этого ряд специалистов придерживаются мнения о том, что тренировочный процесс нужно проводить, делая акцент на развитии определенного физического качества, превалирующего над другими.

1. Платонов, В. Н. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, Н. Ж. Булгакова. – Киев: Олимп. л-ра, 1995. – 320 с.

2. Турецкий, Г. Г. Плавание в Австралии / Г. Г. Турецкий // Плавание: сб. ст. – 1988. – № 2. – С. 114–119.

3. Прилуцкий, П. М. Особенности применения «силового плавания» у пловцов различных возрастных групп / П. М. Прилуцкий, Н. В. Найдина // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 5-летию НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь / НИИ ФКиС; ред. кол.: А. И. Бондарь (гл.ред.) [и др.]. – Минск: НИИ ФКиС, 2001. – С. 214–218.

4. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.

5. Парфенов, В. А. Тренировка квалифицированных пловцов / В. А. Парфенов, В. Н. Платонов. – М.: ФиС, 1979. – 186 с.

6. Солонов, И. Н. Дыхание при спортивном плавании: учеб. пособие / И. Н. Солонов. – Волгоград: ВГИФК, 1988. – 56 с.