

МЕТОДОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

А.П. Чумак, В.Н. Барановский, Т.В. Железная

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Одним из важных факторов в оптимизации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, по мнению многих специалистов, является индивидуализация обучения и воспитания.

В.Г. Никитушкин указывает: "Индивидуальный подход рассматривается в современной педагогике как один из важнейших принципов обучения и воспитания, определяется как деятельность тренера, предполагающая временное подчинение ближайших целей и связанных с ними сторон содержания, методов и организационных форм учебно-воспитательной работы личностным особенностям ученика". [3].

Индивидуальный подход предусматривает знание индивидуальности каждого ученика, т. е. того особого, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и включает природные, социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства [4, 5]. Индивидуальный подход основывается на комплексном изучении способностей и возможностей юного спортсмена, выделении признаков и качеств, совершенствование которых в наибольшей мере будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Огромную роль индивидуализации спортивной деятельности у спортсменов отводит В.Б. Попов [6]. Он отмечает, что основной стратегией тренировочного процесса должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена как ведущего условия развития им индивидуальных особенностей для достижения рекордных результатов. Для этого следует применять воздействия, способные в полной мере выявить и усилить все индивидуальные возможности занимающихся, специфические преимущества его одаренности [6].

Е.П. Врублевский [2] считает, что индивидуальность – понятие целиком и полностью относимое к данному конкретному человеку, а не к группе, команде, игнорировать этот принцип – значит встать на ложный путь, затормозить развитие как данного спортсмена, так и спорт вообще, так как всеобщие закономерности проявляются только через отдельное, единичное. Индивидуальное в природе человека, его сущности является решающим фактором психического, интеллектуального и физического совершенствования человека, особенно в период его становления.

Е.П. Врублевский [2] отмечает, что индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, то есть того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и включает природные и социальные качества. Индивидуальный подход, рассматриваемый в педагогике как один из важнейших принципов обучения и воспитания, находит прямое отражение как в тренировке высококвалифицированных спортсменов, так и начинающих легкоатлетов на первых этапах построения тренировки. На ранних этапах подготовки (этап предварительной подготовки и начальной специализации) особенно важно выявить морфологические особенности занимающихся, их соответствие конкретным требованиям вида спорта. Изучить чувствительные периоды в свете развития основных физических качеств, способности к обучаемости различных упражнений, типологические свойства нервной системы, темперамент. На более поздних этапах (этап углубленной спортивной

тренировки и спортивного совершенствования необходимо изучать индивидуальные характеристики во всей их совокупности. Результаты исследований автора наглядно иллюстрируют, что в развитии физических качеств спортсмены разделяются по индивидуально-групповым характеристикам, генетически заложенным в их организме.

В.П. Филин связывает индивидуальные особенности юных спортсменов с их приспособительными, адаптивными возможностями к тем или иным тренировочным воздействиям. При этом характер тренировочных воздействий на юных бегунов должны быть адекватными механизмам долговременной адаптации, т.е. не превосходить необходимых резервов функциональных систем.

С.М. Вайцеховский [1] придает исключительно важное значение учету принципа индивидуализации, который выражается в том, что построение и содержание тренировки юных спортсменов должно максимально точно соответствовать его индивидуальным особенностям. Именно индивидуальные особенности юных в значительной степени определяют направленность учебно-тренировочного процесса.

Л.П. Матвеев [1] связывает принцип индивидуализации с проблемой выбора спортивной специализации. По мнению автора цена ошибки при выборе специализации юных спортсменов при несоответствии индивидуальной предрасположенности обязывает всемерно стараться избегать их. Отсюда возникает необходимость индивидуализации спортивной ориентации уже на начальных этапах подготовки и адекватно индивидуализированного определения спортивных перспектив. Подобным образом рассматривают проблему индивидуализации и В.Б. Попов [6], который считает, что индивидуализируя тренировочный процесс, необходимо строго подходить к отбору детей и подростков уже на первых этапах тренировочного процесса и продолжать его поэтапно до высшего спортивного мастерства. Для этого авторы предлагают систему контрольных упражнений.

Е.П. Врублевский [2] при реализации индивидуального подхода в организации тренировочного процесса рекомендует использовать следующие установки: анализ возрастной индивидуальности (соответствия паспортного возраста биологическому, учет сенситивных периодов формирования физических качеств, психофизиологическое созревание организма и пр.); соответствие резервных возможностей уровню подготовленности (спортивный стаж, соответствие уровня развития физических качеств и функциональных возможностей этапу тренировки, соотношения развития основных физических качеств, технико-тактической подготовки и пр.); аналитико-комплексное изучение занимающихся (успешность спортивной деятельности, личностно-социальная устойчивая интегральная подготовленность и др.); разноуровневый подход к оценке различных сторон подготовленности спортсмена (выявление способности к реализации функциональных возможностей, психологических качеств); объективность предусматривает рассматривать явления только с точки зрения имеющих фактов, а не рассуждений о них.

Таким образом, индивидуализация учебно-тренировочного процесса уже на начальных этапах подготовки юных спортсменов приобретает высокую значимость. Это объясняется тем, что тренировка как внешняя причина действует через внутренние условия, без учета которых ее воздействие будет недостаточно эффективным. К внутренним условиям, оказывающим влияние на тренировочный эффект, относятся индивидуальные особенности спортсмена. Это предполагает необходимость организации учебно-тренировочного процесса на основе глубокого учета индивидуальных различий между занимающимися.

Литература

1. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физическая культура и спорт, 1971. – 239 с.

2. Врублевский, Е.П. Некоторые аспекты индивидуализации тренировочного процесса в легкой атлетике / Е.П. Врублевский // Спорт и здоровье: матер. I Междунар. Конгр. – СПб., 2003. – С. 27–29.
3. Зелинченко, В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В.Б. Зелинченко, В.Г. Никитушкин. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 240 с.
4. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Человек, 2011. – 125 с.
6. Попов, В.Б. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадь. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.
7. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.