

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

---

УДК 796.015

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

**Т.В. Железная**

УО «Мозырский государственный педагогический  
университет имени И.П. Шамякина» (г. Мозырь)

Значительный уровень достижений в современном спорте обуславливает необходимость постоянного поиска новых форм подготовки спортсменов. Все больше специалисты сходятся во мнении о том, что невозможно безгранично повышать нагрузки, и постоянно ищут пути совершенствования спортивной подготовки. Достижение выдающихся результатов ранее связывалось с интенсификацией процессов спортивной подготовки, в настоящее время – с оптимизацией различных компонентов тренировочного процесса на фоне максимальной реализации индивидуальных особенностей спортсменов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса в настоящее время является одним из самых актуальных вопросов как для тренеров-преподавателей, так и спортсменов.

Под индивидуализацией можно понимать процесс обеспечения целенаправленного развития особенностей личности, т. е. того, что является отличительной особенностью человека (возрастно-половые свойства, морфологические признаки, психические особенности и др.), выделяющей его из множества других людей [1]. При этом, применяя в тренировочном процессе различные средства и методы подготовки, тренеру важно методически правильно учитывать индивидуальные особенности спортсменов, способствуя созданию подходящих условий и обстоятельств для их развития [2].

Учет индивидуальных особенностей спортсменов в процессе организации тренировочного процесса является одним из факторов, способствующих достижению результативности деятельности. Для увеличения эффективности тренировки нагрузка, предложенная спортсмену, должна быть адекватна его психологическим, морфологическим и физическим особенностям.

Цель исследования – изучить основные подходы к проблеме индивидуализации подготовки спортсменов-бегунов, представленные в современной научно-методической литературе. Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по легкой атлетике.

Рассматривая основы индивидуализации подготовки спортсмена, ученые выделяют множество возможных действий и путей решения данной проблемы. А. Ледницкий (1986) считает, что индивидуальный подход к подготовке бегунов, который основывается на определении ведущего и отстающего физического качества, позволит реализовывать их способности на более высоком уровне. При этом автор предполагает, что при параллельном развитии основных физических качеств необходимо акцентировать внимание на отстающие физические качества.

Для бегунов на средние дистанции, в зависимости от предрасположенности спортсмена к преимущественному проявлению скорости или выносливости, отмечаются и определенные закономерности в применении тренировочных средств.

Так, Е.А. Разумовский отмечает, что спортсмены, склонные к дистанциям 400–800 м, идут по «интенсифицированному» направлению тренировочной деятельности [3]. Это предполагает выполнение меньшего объема беговой работы, но в более интенсивном режиме по сравнению с теми спортсменами, которые специализируются на дистанциях 800–1500 м и 1500–5000 м. Бегуны, более успешно выступающие на длинных дистанциях, идут по «объемному» пути подготовки. Этому направлению свойственны большой объем нагрузки в зонах поддерживающей, развивающей, экономизационной интенсивности и умеренной – в зонах субмаксимальной и максимальной интенсивности [4, 5].

Одним из путей решения проблемы индивидуализации ученые и практики связывают с обеспечением соответствия величины нагрузок возрастным функциональным и адаптационным возможностям организма.

В работах ряда авторов показано, что наиболее высокие спортивные результаты могут быть достигнуты при установлении и практической реализации закономерностей и индивидуальных особенностей взаимосвязи задаваемых нагрузок и адаптационных реакций различной срочности, выраженности и направленности [6].

Анализ спортивной практики показывает, что нет прямой зависимости между объемом работы и ростом спортивных результатов. Такая зависимость отмечается до определенного уровня этих объемов, а далее постепенно связь утрачивается, сначала переходя в полностью индивидуальную, а затем в отрицательную. В то же время «конвейерная» система подготовки, когда все делают одно и то же, не позволяет подготовить своеобразную индивидуальность. Применяя на практике тренировочные воздействия, которые рассчитаны на усредненные данные спортсменов, тренеры хронически не догружают одних, у других же вызывают состояния переутомления, перетренированности. Это может выражаться в снижении работоспособности и ощущении физического и эмоционального истощения, отсутствии прогресса или снижении результатов в условиях, когда интенсивность тренировочных нагрузок остается прежней или увеличивается, а также может повлечь за собой изменения в нервной, иммунной, эндокринной и других системах работы организма [7].

Таким образом, индивидуализация тренировки представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий от всех участников не только определенного объема знаний в области ряда наук (педагогике, психологии, физиологии и многих других, которые взаимосвязаны и оказывают непосредственное влияние друг на друга), но и соблюдения комплекса мер по реализации данного подхода в практике на основе индивидуально-ориентированного планирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

#### Список использованных источников

1. Индивидуализация / Педагогическая энциклопедия // Социальная педагогика краткий словарь понятий и терминов. РГСУ. Москва. 2016» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://didacts.ru/termin/individualizacija.html>. – Дата доступа: 05.12.2022.
2. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский; Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2007N1/p46.htm>. – Дата доступа: 11.12.2022.
3. Разумовский, Е.А. Факторы, определяющие высшие достижения легкоатлетов / Е.А. Разумовский // Легкая атлетика. – 1994. – № 7. – С. 13–14.
4. Жданович, Л.Н. Зависимость динамики силовых возможностей квалифицированных бегунов на средние дистанции от распределения средств силовой подготовки в годичном цикле тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Жданович. – Киев, 1986. – 21 с.
5. Отрубьянников, Р.Я. Спринт с барьерами / Р.Я. Отрубьянников, Е.А. Разумовский. – Киев : Здоровья, 1988. – 120 с.
6. Запорожанов, В.А. Реализация методов управления тренировочным процессом на основе диагностики текущего состояния легкоатлетов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Запорожанов. – М., 1978. – 48 с.
7. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М. : ФОН, 1995. – 395 с.

УДК 81 378.172

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Н.А. Зинченко**

УО «Мозырский государственный педагогический университет  
имени И.П. Шамякина» (г. Мозырь)

Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязатель-