

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Бріскін Ю.А., д.фіз.вих., Товстоног О.Ф., аспірант, Розторгуй М.С., аспірант

Львівський державний університет фізичної культури

У статті представлені результати досліджень провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту щодо індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки та обґрунтована проблема початку індивідуалізації підготовки на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Ключові слова: індивідуалізація, етапи багаторічної підготовки, індивідуальні особливості, спортсмен.

Брискин Ю.А., Товстоног А.Ф., Розторгуй М.С. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ / Львовский государственный университет физической культуры, Украина

В статье представлены результаты исследований ведущих специалистов в области физической культуры и спорта относительно индивидуализации подготовки спортсменов на разных этапах многолетней подготовки и обоснована проблема начала индивидуализации подготовки на ранних этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: индивидуализация, этапы многолетней подготовки, индивидуальные особенности, спортсмен.

Briskin Y.A., Tovstonoh A.F., Roztorhuy M.S. INDIVIDUALIZATION TRAINING OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING IMPROVEMENT / Lviv State University of Physical Culture, Ukraine

The article presents the results of research of main experts from the field of physical culture and sports, athletes preparing for individualization at different stages of preparation and proved a problem early individualization of training in the early stages preparation.

Key words: individualization, stages of the preparation, individual characteristics, sportsmen.

ВСТУП

Високий рівень досягнень у сучасному спорті передбачає необхідність постійного пошуку нових форм підготовки та раціональної побудови тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення, а також виведення спортсмена на пік спортивної форми в момент старту, шляхом раціонального варіювання засобами, методами та величинами навантажень [1, 7, 13]. Дослідження останніх років свідчать про неможливість надмірного збільшення навантажень, що призводить до вичерпання резервів функціональних систем і постійних пошуків нових шляхів вдосконалення системи багаторічної підготовки [1, 4, 13, 14].

Одним із можливих шляхів вдосконалення структури та змісту підготовки спортсменів є орієнтація при плануванні та організації тренувального процесу на індивідуальні особливості [1, 13]. Згідно з визначенням Л.П. Матвєєва, індивідуалізація – це така побудова процесу фізичного виховання та таке використання його засобів, методів та форм занять, при яких здійснюється індивідуальний підхід до осіб, та створюються сприятливі умови для розвитку їхніх здібностей до навчання [15]. Під індивідуальними особливостями спортсмена необхідно розуміти наявність специфічних властивостей: морфологічних, фізіологічних, психологічних особливостей розвитку та функціонування організму спортсмена у відповідності до його соціальної приналежності [1]. Навантаження, яке запропоноване спортсмену, повинне бути адекватним його індивідуальним особливостям, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу [1].

У переважній більшості робіт індивідуалізація техніки розглядається на прикладі спорту вищих досягнень [2, 3, 6, 9, 10]. Підготовка спортсменів високого класу характеризується виключно індивідуальним підходом. Це пояснюється тим, що

великий стаж спортсмена дозволяє всебічно вивчити притаманні йому особливості, сильні та слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки [8]. При цьому підґрунтя раціональної та економічної техніки закладається на попередніх етапах багаторічної підготовки спортсменів, зокрема спеціалізованої базової підготовки.

Таким чином, метою нашого дослідження є визначення проблемного поля індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

Методи і організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Система підготовки спортсменів підпорядковується принципу етапності [11]. Згідно з принципом у системі підготовки спортсменів виділяють окремі етапи, які ґрунтуються на закономірностях встановлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах. У системі підготовки спортсменів виділяють вісім етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження високих досягнень, поступового зниження досягнень та етап виходу зі спорту високих досягнень [8].

Тривалість та структура кожного з етапів залежить від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, темпів біологічного дозрівання, рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей систем організму [8]. Кожен з етапів характеризується відповідним співвідношенням навантажень різної інтенсивності та оптимальним взаємозв'язком тренувальних засобів і методів. З підвищенням кваліфікації спортсмена зростає частка допоміжної та спеціалізованої підготовки в загальному обсязі тренувального навантаження. У зв'язку з цим необхідно розробляти індивідуальні програми багаторічної підготовки з урахуванням вдалого поєднання індивідуальних та групових форм роботи, тому проблема індивідуалізації актуальна на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки спортсменів [13].

Етап початкової підготовки. Основними завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я, різностороння фізична підготовка, навчання техніці виду спорту та техніці допоміжних вправ [8]. Так, на етапі попереднього навчання та початкової підготовки на основі врахування індивідуальних особливостей здійснюється початковий відбір і орієнтація юних спортсменів. Перший пов'язаний з правильним вибором спортивної спеціалізації, оскільки, на думку В. Н. Платонова, спеціалізація, яка проводиться з врахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, дозволяє повніше виявити його здібності в спорті та задовольнити спортивні інтереси [8].

На ранніх етапах багаторічної підготовки спортсменів важливим є цілеспрямовано впливати на певні сторони підготовки, що в подальшому сприятиме реалізації в повному обсязі їхнього рухового потенціалу [1, 8, 13].

На думку авторів [С.В. Воробйов, В.Н. Платонов, О.І. Камаєв, А.Л. Кривенцов], індивідуалізація є провідним компонентом в побудові тренувального процесу юних спортсменів. Виявлення та врахування індивідуальних особливостей юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки дозволить розвинути у дітей ті фізичні якості, які в подальшому будуть сприяти росту спортивних результатів та оптимізують систему багаторічної підготовки [1, 8, 13]. Доцільно якнайраніше виявити схильність юних спортсменів до певного рухового режиму та сприяти інтенсивнішому розвитку пріоритетних сторін підготовки, що забезпечить у майбутньому можливість максимально реалізувати руховий потенціал спортсмена.

Для підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки спеціалісти запропонували програму індивідуально-групової побудови тренувального процесу, яка передбачає розподіл юнаків по групах: а) з вираженим проявом витривалості, б) з вираженим проявом швидкісно-силових якостей, в) з відносно рівномірним рівнем розвитку витривалості та швидкісно-силових якостей [1].

Етап початкової підготовки є важливим з точки зору визначення майбутньої спеціалізації та при переході на наступні етапи багаторічної підготовки [1, 13].

Одним з найяскравіших прикладів геніальної побудови індивідуалізації підготовки спортсмена є поява на світовій арені Майка Тайсона, який при невеликому зрості (180 см), як для важковаговика в боксі, мав надзвичайні швидкісно-силові та координаційні якості. Тренер Кус Д'амато на основі врахування сильних сторін підготовленості Тайсона розпочав індивідуалізацію підготовки вже на етапі початкової підготовки, що дозволило сформувати індивідуальну манеру ведення бою [5].

Етап попередньої базової підготовки та етап спеціалізованої базової підготовки. На етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки проводиться попередній і проміжний відбір, що потребує виявлення індивідуальних особливостей спортсменів та їх урахування.

На етапі попередньої базової підготовки формується руховий потенціал, який є основою різноманітних рухових навиків. Результатом цього етапу є оволодіння спортсменом техніки спеціально-допоміжних вправ, що дозволить в майбутньому швидко оволодіти технікою обраного виду спорту, яка повинна відповідати його морфофункціональним особливостям [8].

Індивідуалізація на етапі попередньої базової підготовки полягає у виявленні індивідуальних особливостей тілобудови (соматотипу), генетичної схильності, функціональних показників та врахування цих особливостей у підготовці спортсменів [1]. Врахування індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів на цьому етапі визначає успішність спортивної діяльності в майбутньому [12]. Крім цього, при проведенні індивідуалізації підготовки спортсменів необхідно враховувати темпи розвитку та сенситивні періоди, індивідуальні особливості нервової системи та темпераменту [13].

У лижному спорті автори пропонують проводити поглиблену індивідуалізацію на етапі попередньої базової підготовки, яка передбачає врахування рівня розвитку фізичних і функціональних можливостей, ступеня оволодіння технікою лижних ходів і адаптацію до тренувальних і змагальних навантажень, які відповідають певному віку спортсменів [1].

Деякі науковці схиляються до думки, що поглиблену індивідуалізацію підготовки спортсменів необхідно починати вже на етапі спеціалізованої базової підготовки [1]. Етап спеціалізованої базової підготовки характеризується початком спеціалізації. Спортсмени, які знаходяться на даному етапі багаторічної підготовки, володіють досить високим рівнем спортивної майстерності. Відбувається формування рухового навика та закладається фундамент для прояву результативно значущих фізичних якостей [8]. Ігнорування індивідуальних морфологічних, фізичних та функціональних особливостей спортсменів на цьому етапі зумовлює формування нераціональної техніки, що в подальшому може створити перешкоди для максимальної реалізації можливостей спортсмена і досягнення високого спортивного результату.

Етап підготовки до вищих досягнень та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Обидва етапи передбачають досягнення максимальних результатів у видах спорту. Основними завданнями є виявлення періоду схильності до прояву максимальних результатів та планування підготовки спортсмена у відповідності до

цього періоду, вдосконалення спортивної майстерності за рахунок покращення якісних сторін системи підготовки [8]. Довгий час панувало хибне уявлення про індивідуалізацію як один із шляхів вирішення основних завдань етапів підготовки до вищих досягнень та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей [7, 8]. При цьому, ці етапи характеризуються наявністю стійкого рухового навичку, що унеможлиблює корекцію техніки з урахуванням індивідуальних можливостей [8].

Індивідуалізація підготовки спортсменів високого класу пов'язана з розробкою комплексних критеріїв у відповідності до перспективної моделі змагальної діяльності. Обов'язковими опорними точками індивідуалізації підготовки спортсменів високого класу є отримання інформації про рівень розвитку різних сторін підготовленості та напруги адаптаційних механізмів організму, розробка індивідуальної моделі змагальної діяльності та індивідуальної тренувальної програми, визначення стратегії реалізації програми спортивної підготовки, контроль за виконанням програми та відповідність навантаження функціональним можливостям спортсмена [7]. Індивідуальна модель включає цільові показники для конкретного спортсмена з врахуванням його індивідуальних особливостей та рівня підготовленості [6].

При цьому, для великої кількості спортсменів високої кваліфікації характерним є прояв виключно сильних сторін підготовленості. Недоліки в підготовці спортсменів високої кваліфікації виступають як закономірне продовження їхніх сильних сторін. Спортсменам високого класу властива наявність яскраво вираженої індивідуальності, тому для демонстрації найкращого результату підготовка спортсменів орієнтована на максимальний розвиток індивідуальних особливостей [9].

Етап збереження високої спортивної майстерності. Стаж підготовки конкретного спортсмена дозволяє всебічно вивчити сильні та слабкі сторони і виявити найбільш ефективні методи та засоби тренування. Вичерпання функціонального потенціалу та зниження адаптаційних можливостей зумовлюють неможливість утримання та підвищення спортивних результатів, тому індивідуальний підхід є основою вдосконалення підготовленості спортсменів на даному етапі [8].

Процес індивідуалізації охоплює всі сторони підготовленості спортсмена, що дозволяє тривалий час підтримувати спортивні результати на високому рівні.

Етап поступового зниження досягнень та етап виходу зі спорту високих досягнень. Спостерігається сумарне зниження обсягів навантаження та змагальної діяльності, що призводить до втрати компонентів підготовленості. Індивідуалізація підготовки спортсменів на етапі поступового зниження досягнень є основною умовою збільшення тривалості можливості підтримування спортивної майстерності. Широкого розповсюдження набувають новаторські підходи до спортивної підготовки: використання позазмагальних та позатренувальних факторів, нових тренажерних пристроїв тощо [8].

Етап виходу з спорту вищих досягнень передбачає дезадаптацію функціональних систем організму, опорно-рухового апарату шляхом корекції рухової активності, харчування та способу життя. На цьому етапі індивідуалізація підготовки спортсменів забезпечує довголіття та відсутність негативних наслідків спорту [8].

ВИСНОВКИ

Більшість науковців розглядають індивідуалізацію як вузько спрямований процес оптимізації деяких сторін підготовленості спортсменів на основі аналізу невеликої кількості показників підготовленості. При цьому, стрімкий розвиток сучасного спорту вимагає поглибленого комплексного вивчення результативно значущих індивідуальних особливостей спортсменів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність початку індивідуалізації підготовки на більш ранніх етапах та виявлення механізму виникнення та послідовності розвитку, область реалізації та основу функціонування індивідуальних особливостей спортсменів.

Таким чином, перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою практичних рекомендацій щодо індивідуалізації підготовки спортсменів на ранніх етапах багаторічної підготовки у важкій атлетиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воробьев С. В. Индивидуализация тренировочного процесса лыжников-гонщиков 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 Коломна, 2004 133 с. : 61 05-13/357. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://planetadisser.com/see/dis_37007.html
2. Данько Г. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 1999. – 16 с.
3. Запорожанов В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений [Электронный ресурс] / В. А. Запорожанов // Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002N7/p62-63.htm>
4. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://bankrabot.com/work/work_2503.html
5. Майк Тайсон и индивидуализация тренировочного процесса. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.kickboxer.ru/index.php?go=Pages&in=cat&id=94>
6. Мунтян В. С., Камаев О. И. Методические основы индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов в рукопашном бою [Электронный ресурс] / Мунтян В.С., Камаев О. И., 2006 г. - Режим доступа: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Snsv/2006-10/06mvssrb.pdf
7. Никитушкин Г. В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов [Электронный ресурс] / Г. В. Никитушкин, П. В. Квацук. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/1998n10/p19-22.htm>
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
9. Рыбаков В. В. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс] / Рыбаков В. В., Медведева Г. Е. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2000n4/p57-59.htm>
10. Талибов А. Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://planetadisser.com/see/dis_147104.html
11. Татьяна Нестерова // Наука в олимпийском спорте: межд. научн.- теорет. журн. – К.: Олімпійська література, 2007. – Вип. 2. – С. 66-73 – ISBN 966-8792-13-0.

12. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Сергей Юрьевич Те; ГЦОЛИФК. – М., 1993.
13. Камаев О. И., Кривенцов А.Л. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной підготовки юных лыжников – гонщиков [Электронный ресурс] / О. И. Камаев, А. Л. Кривенцов, 2009.. Режим доступа: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-04/09koitys.pdf
14. Тренування важкоатлетів [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.msoschi.narod.ru/008/008_005.html
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2

УДК 796. 88: [796.015.1:796.011.3]

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШТАНГІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ СУЧАСНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ

Варвінська Н.А., к.мед.н., доцент, Варвінський В.Б., ст. викладач

Запорізький національний університет

У роботі доведено, що вживання апаратного вібраційного масажу сприяє відновленню організму штангістів і підвищенню їхніх спортивних результатів

Ключові слова: експеримент, вібромасаж, процедура, тренування, стомлення, відновлення, показники, штангісти.

Варвинская Н.А., Варвинский В.Б. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ШТАНГИСТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ СРЕДСТВ / Запорожский национальный университет, Украина.

В работе доказано, что применение аппаратного вибрационного массажа содействует восстановлению организма штангистов и повышению их спортивных результатов.

Ключевые слова: эксперимент, вибромассаж, процедура, тренировка, утомление, восстановление, показатели, штангисты.

Varvinskaya N.A., Varvinskiy V.B. RESEARCH OF PROCESSES OF RENEWAL IN SYSTEM OF PREPARATION OF SHTANGISTOV UNDER INFLUENCING OF MODERN REHABILITATION FACILITIES / Zaporizhzhya national university, Ukraine

It is proved in work, that application of vehicle vibration massage assists to renewal of organism of shtangistov and increase of their sporting results.

Key words: experiment, vibromassag, procedure, training, fatigue, renewal, indexes, shtangist.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Серед різних чинників, що сприяють підвищенню спортивних результатів, важливу роль грає збільшення об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень. Проте підвищення, як об'єму, так і інтенсивності тренувальних навантажень має свої фізіологічні межі. На думку фахівців, у багатьох видах спорту, а у важкій атлетиці, зокрема, спортсмени досягли близьких до граничних параметрів тренувальних навантажень. Спортсмени протягом вельми тривалих періодів тренуються майже на межі своїх функціональних можливостей, балансує між такою бажаною вищою