

УДК 796.015

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Н. И. Литенков**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассматривается процесс индивидуализации, в котором производится сбор, обработка и анализ различной информации, характеризующей особенности построения тренировки у бегунов на средние дистанции

*Ключевые слова:* индивидуализация, спортивная тренировка, работоспособность, тренировочная нагрузка.

Управление процессом спортивной подготовки связано с проблемой индивидуализации тренировки. Рационализация действий спортсменов улучшает их работоспособность, поскольку направлена на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и способствует достижению высоких спортивных результатов.

Под индивидуализацией обычно понимают такую организацию учебно-тренировочного процесса, при которой набор средств, методов и форм учитывает индивидуальные особенности каждого занимающегося [1]. Причем этот принцип настолько важен, что ряд авторов пред-

лагает различать два вида подготовки – спортивную и индивидуальную. В теорию спортивной подготовки должны входить понятия о том, как надо работать с различным контингентом спортсменов. Индивидуальная подготовка решает вопросы воспитания каждого отдельного спортсмена.

Процесс индивидуализации – весьма сложная и многогранная проблема. Направления поиска здесь широки и разнообразны, пути решения вопросов сложны и часто требуют комплексного подхода на стыке различных областей знаний, привлечение к работе специалистов различного профиля. Изучение литературных данных показывает, что многие авторы достаточно узко понимают индивидуальный подход, рассматривая его применительно к отдельным операциям или компонентам планирования.

Следует отметить и другой важный аспект в решении данной проблемы. Большое количество показателей нагрузок, несовершенство методов их оценки и обработки резко снижают качество получаемой информации [2]. Принятие решений в такой ситуации осуществляется путем перебора и оценки, если не всех, то многих приемлемых вариантов построения тренировки. Поэтому качество индивидуального программирования во многом определяется знаниями и опытом тренера. Однако и в этом случае многие вопросы решаются на чисто интуитивном уровне. Поскольку на спортсмена в процессе реализации тренировочных программ действуют различные факторы внешней среды (условия быта, работа, инфекции и др.) и возможны ошибки в планировании тренировочных воздействий, необходима информация, позволяющая оценить правильность и эффективность принятых решений. Это достигается путем проведения комплексного контроля, цель которого заключается в контроле за тренировочными нагрузками, состоянием спортсмена, техникой движений, спортивными результатами и поведением на соревнованиях.

Основой индивидуализации является сбор, обработка и анализ различной информации, характеризующей особенности построения тренировки спортсмена в прошлые годы. Одним из источников получения такой информации служат дневники спортсмена. Исходной и основополагающей предпосылкой целевого планирования и, в частности, беговой подготовки, является конкретизация конечного результата и определение календарных сроков его достижения.

В соответствии с задаваемым результатом создается индивидуальная модель беговой подготовленности спортсмена, которая выступает

в качестве основы: постановки задач на предстоящий год; определения этапных контрольных нормативов; дозирования скоростных режимов беговых средств в зонах интенсивности. Исходя из поставленных задач, выбираются наиболее действенные средства и методы тренировки. В соответствии с календарем соревнований устанавливаются конечные сроки достижения показателей требуемого уровня беговой подготовленности по каждому виду подготовки. Определяется порядок взаимодействия программ беговой подготовки на этапах годичного цикла. Осуществляется распределение тренировочных средств в макро- и микроциклах. На этом основной цикл операций планирования заканчивается [2, 3].

Таким образом, в индивидуальном целевом планировании беговой подготовки выделяют следующие основные операции:

1. Создание модели беговой подготовленности спортсмена;
2. Выбор наиболее действенных средств и методов;
3. Дозирование тренировочных беговых нагрузок;
4. Создание программ беговой подготовки;
5. Распределение беговых средств в структуре годичного цикла.

На основании теоретического анализа литературных данных можно сделать следующие выводы:

1. В беге на выносливость наряду с функциональной подготовленностью особое значение в настоящее время придается индивидуальному подходу в тренировке. Под индивидуализацией понимают такую организацию учебно-тренировочного процесса, при которой набор средств, методов и форм учитывает индивидуальные особенности каждого занимающегося.

2. Адаптация систем организма под влиянием тренировки в беге на средние дистанции обусловлена формированием функциональной системы регуляции двигательных и вегетативных функций, где физиологическими показателями, влияющими на выносливость (аэробную и анаэробную), является энергообеспечение мышечной деятельности.

3. Педагогические исследования доказывают, что тренировочный процесс каждого спортсмена и особенно высокой квалификации, наряду с общими закономерностями построения тренировки в избранном виде спорта, должен строиться с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма. В данном вопросе выделяют три направления моделирования:

- индивидуализация тренировочных средств, методов и модельных характеристик подготовленности спортсменов;

- индивидуализация нагрузок и построение тренировки;
- сбор информации, характеризующей индивидуальные особенности и возможности организма спортсмена.

### **Список использованной литературы**

1. Бондарчук, А. П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы / А. П. Бондарчук // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 8. – С. 18–20.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учеб.-метод. пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Мн., 1997. – Ч. 3. – 240 с.
3. Коробов, А. Бег на средние дистанции / А. Коробов, В. Селуянов, Н. Волков // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 6–9.