

## МЕТОДИКИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Н. Б. Панасюк**

(Учреждение образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова»,  
кафедра спортивных и медико-биологических дисциплин)

*Высокие спортивные результаты в основном зависят от организации и нормирования нагрузок, которым подвергается спортсмен, индивидуальной тренировочной программы. В статье рассматриваются методики индивидуализации тренировочного процесса в легкой атлетике.*

Программа тренировочного процесса составляется исключительно с учетом индивидуальных характеристик спортсмена, потому что нагрузка, которую испытывает спортсмен и организм в целом во время физических нагрузок, должна соответствовать его физическому и функциональному состоянию в конкретный промежуток времени. При повышении мастерства у спортсмена появляется необходимость в подборе индивидуального тренировочного процесса. Начальный тренировочный процесс с определенным комплексом упражнений (свой для каждого вида спорта) подходит большинству спортсменов, он дает возможность им достичь результатов, достойных их уровня. Для достижения результатов международного уровня тренировочный процесс становится интенсивнее, возрастает тренировочная нагрузка, которая сравнима с предельно допустимой. Данные действия могут привести к перегрузке спортсмена и его организма, что приводит к снижению работоспособности, что не оказывает никакого положительного эффекта для здоровья и физической формы. Чтобы исключить негативное влияние, тренер, совместно со спортивным врачом, должен правильно определять и оценивать функциональное состояние и физическую форму спортсмена, исходя из которых разрабатывается индивидуальная программа тренировочного процесса.

Для определения правильного и долгосрочного тренировочного процесса необходимо индивидуализировать все наиболее подходящие методики и системы тренировок. Это позволит спортсмену выйти на более высокий уровень и достичь максимально возможных результатов, соответствующих его характеристикам и данным.

Также в процессе индивидуализации необходимо учитывать возраст, особенности и данные спортсмена, его уровень подготовки.

Процесс индивидуализации имеет три уровня, которые лежат в основе теории индивидуальных тренировок спортсменов. Уровни следуют один за другим, в каждом последующем увеличивается индивидуальный процесс тренировок.

Первый, начальный уровень. На данном этапе планируется многолетний цикл тренировочного процесса, чтобы спортсмен перешел от простого ученика к уровню мастера спорта. План состоит из системы стандартов, которая включает в себя рациональные, эффективные и адекватные тренировочные нагрузки, средства для развития функционального и физического состояния спортсмена. Также сюда входит планирование нагрузок с учетом пола и квалификации спортсмена, поддерживается развитие тренировочного комплекса из года в год.

Второй уровень включает в себя применение творческого подхода и мышления для планирования тренировочной нагрузки и комплексов самих тренировок на год. План строится исходя из уровня спортсмена, его результатов и достижений за прошедший год, для того чтобы ориентироваться на достижение определенных реальных целей на будущий.

Отличительной особенностью третьего уровня является корректировка планов тренировочного процесса, анализ полученных результатов и своевременное реагирование на отклонение от составленного плана на протяжении года. Также включаются в программу недельные микроциклы. На этом уровне применяются современные методы и технологии. Управление соблюдением составленного плана и достижением результатов происходит на проведении контрольных тестов, которые позволяют корректировать и оптимизировать схемы и методы по достижению поставленных целей в течение всего года. Не менее важно приспособить тренировочную программу с учетом нужд спортсмена, его индивидуальных особенностей и способностей. Основную часть тренировочной программы составляет ресурс тренера, так как постоянный анализ результатов и достижений, выбор и изменение тренировочных комплексов и нагрузок позволяют определить наиболее эффективную программу в соответствии с результатами и динамикой спортсмена. Дополнительно на этом уровне происходит корректировка недельных микроциклов.

Достижение и оценка достигнутых результатов и конечных пунктов годового плана позволяют определить и сформировать следующий шаг в развитии спортсмена на следующий год путем оптимизации тренировочного процесса и нагрузки.

Успешное завершение составленного тренировочного плана, достижение поставленных целей и задач являются еще одной преодоленной ступенью в развитии спортсмена, в результате чего он делает упор на достижение более высоких результатов и больших объемов тренировочных нагрузок на следующий год.

Для дальнейшего роста спортивных результатов и достижения поставленных целей основная роль отводится оптимизации, рационализации, балансу интенсивности и объема тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках годового цикла. Такое планирование и анализ строятся на основании грамотной системы оценок и проведении контрольных тестов готовности спортсмена для достижения результатов, характерных для следующей ступени спортивного мастерства.

### **Литература**

1. Гомонов, В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовки : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В. Н. Гомонов. – Смоленск, 2006. – 22 с.
2. Дрижика, А. Г. Индивидуализация подготовки спортсменов : монография / А. Г. Дрижика. – Ростов-на-Дону, 2008. – 204 с.