УДК 796.015.2
https://doi.org/10.36906/FKS-2020/42

А.Н. Павлова
г. Санкт-Петербург, Российский государственный университет им. А.И. Герцена
Г.Н. Пономарёв
д-р пед. наук
г. Санкт-Петербург, Российский государственный университет им. А.И. Герцена

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ ЗИМНИХ ПОЛИАТЛОНИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена изучению педагогических аспектов индивидуализации тренировочного процесса зимних полиатлонистов на этапе спортивной специализации. Для выявления наиболее важных аспектов использовался анализ федерального стандарта спортивной подготовки по зимнему полиатлону, рабочие программы СШОР «Экран», научно-методическая литература по теме исследования. По результатам анализа различных источников было выявлено, что процесс индивидуализации юных полиатлонистов в детско-юношеском спорте – это актуальная на сегодняшний день проблема, требующая новых подходов к решению.

Ключевые слова: полиатлон; планирование; управление; этап спортивной специализации; периодизация подготовки.

A.N. Pavlova
St. Petersburg, Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen
G.N. Ponomarev
Doctor of Pedagogical Sciences
St. Petersburg, Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen

PEDAGOGICAL ASPECTS OF INDIVIDUALIZING THE TRAINING OF WINTER POLYATLONISTS OF THE SPORT SPECIALIZATION STAGE

Abstract. The article deals with the pedagogical aspects of individualizing the training process of winter polyatlonists at the stage of sports specialization. In order to identify the most important aspects, an analysis was made of the federal sports training standard for winter polyatlon, programs of sport school «Ekran», scientific-methodical literature on the subject of research. Analysis of various sources revealed that the process of individualization of young polyatlonists in sports for children and young people is a pressing issue today that requires new approaches.

Keywords: polyathlon; planning; stage of sports specialization; periodical training.

Зимний полиатлон – это комплексное спортивное многоборье, целью которого является развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных двигательных навыков, представленных в виде троеборья (пулевая стрельба ВП-3, лыжная гонка, силовая гимнастика) [2]. На этапе спортивной специализации (тренировочном этапе) происходят значительные физические и анатомо-физиологические изменения организма подростка 12–16 лет, поэтому важным моментом в процессе спортивной подготовки будет являться учет этих особенностей [1, с. 38]. Распределение объемов нагрузки и интенсивности с учетом возраста и индивидуальных особенностей, контроль и учет тренировочного процесса являются основополагающими моментами процесса спортивной подготовки в зимнем полиатлоне, что подтверждается как литературными данными, так и результатами опроса тренерского состава спортивных школ Санкт-Петербурга и Ленинградской области по зимнему полиатлону [3]. Одна из важнейших проблем теории и практики полиатлона – недостаточная обоснованность методики индивидуализации процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе. Эта проблема является актуальной, что подтверждается резко возросшими нормативами выполнения разрядов, ростом конкуренции на спортивной арене, следовательно, одной из важных задач в построении процесса спортивной подготовки будет являться изучение педагогических аспектов индивидуализации, что является целью данного исследования [4, с. 200].

Анализ федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по зимнему полиатлону и программы спортивной подготовки СШОР «Экран» Выборгского района г. Санкт-Петербурга показал, что этап спортивной специализации длится 4 года и главными задачами данного этапа являются развитие физических качеств, функциональная подготовка, совершенствование техники и тактики, приобретение соревновательного опыта с целью повысить спортивную результативность [2]. Также на основе изученных данных ФССП и рабочей программы было выявлено, что индивидуализация процесса подготовки применяется только на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства [4]. Индивидуализация подразумевает под собой коррекцию тренировочного планирования с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, функционального состояния, степени утомления после предыдущих тренировок, самоконтроля спортсмена, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, что помогает предотвратить перетренированность [5]. На этапе спортивной специализации индивидуализация планирования спортивной подготовки практически не предусматривается, по нашему мнению, это является слабым местом в управлении процессом подготовки полиатлонистов на этапе спортивной специализации, т. к. возраст спортсменов на данном этапе составляет 12–16 лет и характеризуется значительными физическими и анатомо-физиологическими изменениями подросткового организма. Происходит бурный рост различных органов и тканей, что предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой системы [4, с. 198].

Данный факт может быть причиной различных функциональных нарушений, ведущих к появлению быстрой утомляемости, низкой работоспособности [1, с. 39]. Следовательно,

индивидуальный подход к спортсмену будет являться неотъемлемой частью на этапе спортивной специализации.

В содержание процесса спортивной подготовки также входит организация врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля [1, с. 38]. В рабочей программе описан метод контроля за функциональным состоянием юных спортсменов – измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и проба Руфье–Диксона для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам [2, с. 28]. Данные методики являются информативными и используются уже на протяжении многих лет, но не учитывают современные научные данные теории и методики полиатлона. Опираясь на передовой практический опыт, необходимо применять различные оперативные и текущие методики контроля тренировочного процесса как одного из аспектов управления подготовкой. Применение методик психофизиологического контроля на тренировочном этапе не описано в рабочей программе, что также важно учитывать при планировании и индивидуализации спортивной подготовки.

Анализ ФССП по виду спорта полиатлон и рабочей программы СШОР «Экран» по зимнему полиатлону показал, что на этапе спортивной специализации практически не применяется индивидуализация планирования процесса спортивной подготовки: наблюдается недостаточный контроль за функциональным состоянием спортсменов, не описаны принципы психофизиологического и биохимического контроля, что является неотъемлемой частью как оперативного, так и текущего планирования и определяет важнейшие аспекты индивидуализации тренировочного процесса. Наиболее важными педагогическими аспектами индивидуализации тренировочного процесса полиатлонистов являются контроль и учет нагрузок, контроль за функциональным состоянием, коррекция планирования тренировочного процесса.

Литература

1. Бушуева Т.В., Макарова Г.А., Барановская И.Б. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности спортсменов в избранном годичном тренировочном цикле // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 3. С. 36–40.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон. URL: https://clck.ru/SokUD

3. Программа спортивной подготовки по виду спорта полиатлон. URL: https://clck.ru/SokVS

4. Узун И.Н., Пономарева И.А. Индивидуализация как основа профилактики перетренированности подростков при занятиях футболом // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: Сборник материалов II Международной научной конференции. Ростов н/Д, 2015. С. 198–201.

5. Якубовский В.С. Индивидуализация психологической, тактико-технической и физической подготовки юных теннисистов 10–12 лет // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 72.

© Павлова А.Н., Пономарёв Г.Н.