

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММИРОВАНИЯ МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Врублевский Е. П.  
Полесский государственный университет (Пинск, Республика Беларусь)

**Аннотация.** Представлен методологический алгоритм разработки программы управления тренировочным процессом квалифицированных спортсменок. Результаты исследования могут быть использованы при разработке системы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменок, регламентации тренировочных нагрузок с учетом биоритмики женского организма, оптимизации и индивидуализации приемов и методов диагностики и прогнозирования специальной работоспособности в видах спорта скоростно-силовой направленности.

**Ключевые слова:** индивидуализация, программирование, спортсменки, подготовка, гендерные особенности.

**Анотація.** Врублевський Є. П. Теоретико-методичне обґрунтування програмування макроциклу підготовки спортсменок, що спеціалізуються в швидкісно-силових видах легкої атлетики. Представлено методологічний алгоритм розробки програми управління тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок. Результати дослідження можуть бути використані при розробці системи швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменок, регламентації тренувальних навантажень з урахуванням біоритміки жіночого

© Врублевский Е. П., 2011



організму, оптимізації й індивідуалізації прийомів і методів діагностики й прогнозування спеціальної працездатності у видах спорту швидкісно-силової спрямованості.

**Ключові слова:** індивідуалізація, програмування, спортсменки, підготовка, гендерні особливості.

**Abstract.** Vrublevski E. **Theoretical and methodical ground of programming of macrocycle of preparation of sportswomen, specialized in the speed-power types of track-and-field.** In this article, the methodological algorithm of development of the program of management by training process of the high-qualified sportswomen is presented. Results of research can be used in the development of the strength-and-power training system of the qualified sportswomen, a regulation of training loads taking into account biorhythmic of a female organism, optimization and an individualization of techniques and methods of diagnostics and forecasting of special working capacity in strength-and-power kinds of sports.

**Key words:** individualization, women athletes, preparation, gender features.

**Актуальность исследования.** В последние десятилетия развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Вместе с тем, в настоящее время тренировочный процесс женщин часто строится по общепринятой методике для мужчин, где доминирующим направлением является повышение объемов тренировочных нагрузок [1; 2; 4; 8]. Однако в системе спортивной подготовки, кроме общих положений, существуют особенности, характерные только для женщин, которые приводят к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме, и связанные с их индивидуальными проявлениями: более ранним биологическим созреванием, значительными колебаниями уровня работоспособности в соответствии с характером фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ), психологическими особенностями, социальными факторами и т. д. [9–12].

Неизмеримо возросшие требования к уровню и надежности подготовленности высококвалифицированных спортсменов, огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и усиливающаяся борьба с применением этически и валеологически неприемлемых способов повышения уровня спортивной работоспособности в значительной степени обусловили в последние годы потребность поиска новых путей решения этих задач в теории и методике тренировки. В связи с этим становится очевидным, что в построении и практической реализации программ подготовки спортсменов должна лежать прерогатива получения индивидуально запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов, а не стремление к выполнению необоснованных (в основном направленных на максимум) параметров задаваемых нагрузок, что во многом характерно для сегодняшнего дня [3; 5–7; 12].

Проблемная ситуация, сложившаяся в женской легкой атлетике, обусловлена необходимостью разрешения существующих *противоречий* между рядом факторов:

а) доминирующей в настоящее время в женском спорте высших достижений методикой подготовки, основанной на копировании тренировочного процесса мужчин, и современной философско-педагогической парадигмой, центральное звено которой – различные проявления индивидуальности человека;

б) потребностью в новом научно-технологическом знании для дальнейшего повышения спортивных результатов в скоростно-силовых дисциплинах и отсутствием инновационных технологий индивидуализации, способствующих достижению адекватности

тренирующих воздействий диморфическим особенностям протекания адаптивных процессов в женском организме и психике под влиянием доминирующих скоростно-силовых нагрузок.

**Цель исследования** – разработать и обосновать инновационную модель индивидуализации подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах спорта на основе диморфических особенностей.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Выявлены методологические направления индивидуализации подготовки, как обобщенные для всех скоростно-силовых видов спорта, так и для отдельных, на материале которых проводилась работа. Индивидуализация подготовки спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах, должна основываться на концептуальных положениях, определяющих:

- индивидуализацию интегральной и специальной физической подготовленности на основе моделирования их перспективной индивидуальной соревновательной деятельности;
- коррекцию тренировочных нагрузок легкоатлетов по направленности и объему в связи с текущим состоянием работоспособности в различные фазы биоритмики организма;
- дифференциацию тренировочных и соревновательных воздействий в соответствии с гендерными особенностями спортсменок.

На основании выявленных направлений индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах, конкретизированы установки, которых следует придерживаться при организации тренировочных нагрузок в мезоциклах тренировки женщин. Была определена последовательность принятия решений при индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменок в скоростно-силовых видах (рис. 1), которая представляла собой систему логических предпосылок, преимущественно определяющих организацию реального процесса их подготовки.

Анализ результатов соревновательной деятельности, данных по организации тренировки спортсменок высокой квалификации в макроцикле, выявленных взаимосвязей тренирующих воздействий и состояния спортсменок, а также имеющиеся научные достижения в области спортивной тренировки способствовали разработке алгоритма программирования индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок, который представляет собой систему предпосылок, преимущественно определяющих организацию реального процесса подготовки



Рис. 1. Последовательность принятия решений при индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменок в скоростно-силовых видах



Рис. 2. Алгоритм программирования индивидуализации подготовки в годичном цикле квалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта

конкретной спортсменки, специализирующейся в скоростно-силовых видах спорта (рис. 2).  
Завершающим этапом явилась разработка ин-

новационных моделей организации подготовки в годичном цикле, проверенных в серии педагогических экспериментов на спортсменках, специализиру-

Врублевский Е. П. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММИРОВАНИЯ МАКРОЦИКЛА



ющихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики (спринтерский и барьерный бег, тройной прыжок, метание молота). Данные модели выступали в качестве конструктивной основы для индивидуализации тренировочного процесса конкретной спортсменки и включали в себя упорядочение тренировочной нагрузки в границах этапов подготовки и составляющих их мезоциклов, а также рациональные способы объединения последних в единую систему с учетом специфики вида легкой атлетики, периода подготовки, квалификации спортсменки и присущей ей индивидуальности. Мезоциклы при этом, как основные, запрограммированные самой природой структурные единицы построения тренировки, являлись, своего рода, «строительными блоками», составляющими этапы и периоды тренировки. Такая организация построения тренировочного процесса квалифицированных легкоатлеток в годичном цикле применялась для выбора индивидуально приемлемых тренировочных программ, а также решения текущих задач спортивной подготовки, своевременной смены характера и направленности тренирующих воздействий на отдельные звенья и элементы структуры кинезиологических систем спортсменок.

Таким образом, обоснованием и построением программы подготовки спортсменок должно быть не только и не столько создание максимума создаваемых нагрузок, что во многом характерно для сегодняшнего дня, сколько достижение запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов срочного, отставленного и кумулятивного характера. При этом каждая из характеристик, преимущественно определяющих качественную и количественную меру воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсменки – ее содержание, объем и организация, должна быть строго согласована с циклическими из-

менениями в организме женщин, находящими отражение в психологическом состоянии, уровне работоспособности и проявлении двигательных качеств в каждую фазу ОМЦ.

Только тогда педагогическое мастерство тренера будет выражаться не в том, что его ученицы сделали больше бросков снаряда, подняли значительный тоннаж штанги или пробежали много километров, а в тех необходимых для спортивного результата изменениях в организме индивидуальной спортсменки, к которым приведет оптимально выполненная (желательно минимизированная!) тренировочная нагрузка.

**Выводы.** Реализация моделей в практике подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, показала их высокую продуктивность. Данные модели, основанные на учете морфофункциональных особенностей организма спортсменок, биоритмологических закономерностей его функционирования, синхронизации структуры подготовки и фаз ОМЦ, повысили эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок, сделали тренировочный процесс более управляемым.

Следует подчеркнуть, что подготовка спортсменок допускает различные пути к вершинам мастерства. Поэтому разработанный и апробированный в серии педагогических экспериментов принципиальный подход к индивидуализации тренировок высококвалифицированных спортсменок не претендует на окончательную теоретическую и методическую завершенность. Тем не менее, мы считаем, что он конструктивно может быть адаптирован и к другим дисциплинам легкой атлетики и видам спорта.

#### Литература:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Врублевский Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики : [автореф. дис...д-ра пед. наук] / Врублевский Е. П. – Волгоград, 2008. – 55 с.
3. Войнар Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. – Минск : Харвест, 2001. – 320 с.
4. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / Иссурин В. Б. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Оганджанов А. Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов : [автореф. дис...д-ра пед. наук] / Оганджанов А. Л. – М., 2007. – 50 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Пшебыльский В. Индивидуализация спортивной подготовки / Пшебыльский В. – М. : Теория и практика физической культуры, 2005. – 197 с.
8. Хуцинский Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма : [автореф. дис...д-ра пед. наук] / Хуцинский Т. – СПб. : Акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – 53 с.
9. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Шахлина Л. Г. – Киев : Наукова думка, 2001. – 326 с.
10. Cissik J. Means and methods of speed training / Cissik J. // *Strength and Conditioning Journal*. – 2005. – № 27 (1). – P. 18–25.
11. Robergs R. A. *Fisiologia do Exercício* / R. A. Robergs, S. O. Robergs. – San Paulo : Rhorthe Editora, 2002. – 490 p.
12. *Women in the track and field* // *New Studies in Athletes*. – 2005. – № 7. – P. 61–66.