

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горелов А.А.¹, Носков М.С.², Третьяков А.А.², Дрогомерецкий В.В.²

¹Санкт-Петербургский Политехнический Университет им. Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия (195251, г. Санкт-Петербург, ул. Политехническая, 29), e-mail: gorelov_aa@spbstu.ru

²ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Россия (308015, г. Белгород, ул. Победы, 85), e-mail: atec113@mail.ru, tretiyakov@bsu.edu.ru, drogomeretskiy@bsu.edu.ru

В современной системе спортивной тренировки принцип индивидуализации занимает одну из главных ролей. От осуществления данного принципа во многом зависят рост и результативность достижений. По словам многих ученых, индивидуализация входит в основу акмеологических технологий спортивной деятельности и представляет собой принцип, обеспечивающий спортсмену достижение наивысших спортивных результатов, раскрытие своих индивидуальных способностей. Принцип индивидуализации можно считать сердцевинной системы воспитания элитных спортсменов, спортивной тренировки на любом этапе годичного цикла их подготовки к соревнованиям. Именно он позволяет создать оптимальные условия и средства спортивной тренировки, сформировать высокий уровень мотивации спортсмена к достижению максимального эффекта тренировочного процесса на основе личного общения тренера и ученика. Их общение всегда индивидуально, всегда обусловлено чертами индивидуальности человека: индивидуальными, субъектными и личностными.

Ключевые слова: индивидуализация, спорт высших достижений, спортивная деятельность, тренировочный процесс, спортсмены, работоспособность, индивидуальность

INDIVIDUALIZATION AS A BASIS FOR INCREASING THE EFFECTIVENESS OF SPORTS ACTIVITIES

Gorelov A.A.¹, Noskov M.S.², Tretyakov A.A.², Drogomeretskiy V.V.²

¹Saint-Petersburg Polytechnic University Peter the Great, St. Petersburg, Russia, 195251, St. Petersburg, Politekhnicheskaya, 29), e-mail: gorelov_aa@spbstu.ru

²Belgorod state national research University, Belgorod, Russia, 308015, Belgorod, Pobedy, 85), e-mail: atec113@mail.ru, tretiyakov@bsu.edu.ru, drogomeretskiy@bsu.edu.ru

In the modern system of sports training principle of individualization is one of the main roles, from the implementation of this principle depends largely on the growth and impact of achievements. According to many scientists individualization is the basis acmeological technologies of sports activities and is a principle that provides the athlete with the achievement of high sports results, the disclosure of their individual abilities. The principle of individualization can be considered the core of the system of education of elite athletes sports training at any stage of annual cycle of preparation for competitions. It allows to create optimal conditions and means of sports training, to generate a high level of motivation of the athlete to achieve maximum effect of the training process on the basis of a personal communication coach and student. Their communication is always individual, always driven by the personality traits of a person: an individual, subjective, and personal.

Keywords: individualization, elite sport, sports activity, the process of training, athletes, performance, individuality

Практика спортивной деятельности показывает, что очень многие способные спортсмены ушли из спорта, не раскрыв своих возможностей, из-за того, что к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая в должной мере их индивидуальных способностей, функциональных резервов, адаптационных возможностей. В тех случаях, когда специалистам оказывалось под силу реализовать строго индивидуальную программу, спортсмены достигали выдающихся, как правило, стабильных в течение длительного времени результатов [9, 10].

Необходимость индивидуального подхода при занятиях физическими упражнениями отмечалась П.Ф. Лесгафтом [5], который писал: «... что за воспитание будет без знания строения и отправления организма, без точного определения внешних влияний на тело? Какую пользу может принести эмпирическая умозрительная педагогика без основного знания человеческого организма?»

Л.П. Матвеев [7, 8] отмечает: «Магистральный путь разработки принципов спортивной тренировки должен предусматривать углубленное познание ее объективных закономерностей и формирование на этой основе краеугольных положений, которые станут важнейшим руководством к действию для тренера и спортсмена».

В спорте высших достижений принцип индивидуализации определяет такое построение тренировочного процесса, педагогических воздействий в многолетней системе подготовки спортсменов и такое использование средств, методов и форм занятий, которые создают условия для наивысшего развития их способностей к соревновательной деятельности в условиях проведения престижных отечественных и международных состязаний.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что естественно-научную основу индивидуализации педагогического процесса подготовки элитных спортсменов составляют показатели их нейродинамических свойств, сенсомоторной организации, органических потребностей, задатки и темперамент, морфологические особенности развития, физическая и психоэмоциональная работоспособность.

Материал и методы исследования

Исследования по теме диссертационной работы проводились в 2010–2012 гг. в процессе тренировочных сборов сборной команды России по плаванию.

Всего к исследованиям, которые проводились в три этапа, было привлечено около 50 спортсменов. К обследованию привлекались спортсмены высшей квалификации, имеющие звания от мастера спорта международного класса до заслуженного мастера спорта Российской Федерации, специализирующиеся на спринтерских дистанциях.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты многих исследований, проводимых на пловцах различной квалификации, свидетельствуют, что огромное значение в достижении максимальных результатов имеют конечности. При этом считается, что природной одаренностью в плавании являются длинные руки, широкие ладони, легкие нижние конечности. Особое внимание уделяется их силе, скорости выполнения одной цельной двигательной локомоции, подвижности суставов и т.д. В то же время очень часто встречаются и противоположные мнения, признающие

определяющими факторами умеренную длину тела, относительно короткие ноги и обычной длины руки.

Однако эти высказывания часто делаются без учета квалификации спортсменов, стиля плавания, избранной длины дистанции и т.д. Это в свою очередь диктует необходимость в более детальных исследованиях пропорций тела пловцов. Причем их направленность должна быть дифференцирована с учетом стиля плавания, дистанций, возраста и квалификации.

В наших исследованиях мы сделали попытку вычленить роль длины различных звеньев верхних и нижних конечностей в достижении высших соревновательных результатов.

В таблицах 1 и 2 представлены результаты измерения продольных размеров различных звеньев верхних конечностей в сравнении со спортивной специализацией и результативностью соревновательной деятельности пловцов высшей квалификации.

Таблица 1

Сравнительная характеристика лучших результатов и показателей различных звеньев плечевого пояса обследуемых пловцов высшей квалификации, специализирующихся на спринтерских дистанциях

№ п/п	Ф.И.О.	Спец-ция	Ширина плеч (см)	Длина руки, (см)	Длина плеча, (см)	Длина предпл, (см)	Длина кисти, (см)	Лучший результат на дистанции		
								50 м (с)	100 м (с)	200 м (с)
Кроль на спине										
1.	Арбузов	50-100 с/п	45	86	39	29	22	25.71	55.83	
2.	Борисов В.В.	50,100,200 с/п	46	80	32	31	21	25.17	54.07	2.00.06
3.	Бутымов А.М.	50-100 с/п	47	88	38	28	21,5	25.07	54.27	
4.	Вятчанин А.А.	50,100,200 с/п	52	95	43	30	23	25.11	52.57	1.54.75
5.	Донец С. Ю.	50-100 с/п	48	88	38	28	22	25.54	53.44	1.55.25
6.	Дубовской А.	100-200 с/п	46	84	42	31	22	25.40	54.71	1.57.96
7.	Жилин Д.К.	200 к/п, 100 с/п	49	84,5	37	26	21,5		57.71	
8.	Комаров П.В.	100-200 с/п	44	80	34	27	21	26.32	56.11	2.00.27
9.	Маков С.К.	50-100 с/п	48	88	38	28	22	25.38	55.39	
10.	Носков М. С.	50-100 с/п	49	85	36	27	22	25.77	55.03	2.03.00
11.	Остапчук С.Н.	50,100,200 с/п	48	86	39	29	22	25.81	55.80	2.01.00
12.	Рыбин Р.Е.	50-100 с/п	42	80	34	27	22	25.91	56.22	
13.	Тарасов М.В.	50,100,200 с/п	48	88	37	32	21	26.34	56.00	2.03.30
14.	Чесноков П.	50-100 с/п	43	92	42	29	23	26.01	55.90	
Брасс										
1.	Лахтюков С.	50-100 брасс	50	87	41	28	22	27.79	1.00.71	
2.	Полянский А.А.	50-100 брасс	41	85	39	30	23	28.35	1.03.09	
3.	Тризна А. Н.	50-100 брасс	47,5	84	37	26	21	28.02	1.02.25	2.18.27
4.	Щербаков М.	50,100,200 брасс	43	84	38	31	21	28.50	1.01.70	2.11.87

Дельфин										
1.	Скворцов Н.В.	100-200 батт	50	84	41	27	21	23.91	51.81	1.54.31
Кроль на груди										
1.	Арбузов	50-100 в/с	45	86	39	29	22	22.49	50.40	
2.	Изотов Д. С.	100-200 в/с	46	88	38	27	23	22.87	48.25	1.43.90*
3.	Кулыгин М. С.	100-200 в/с	47	87,5	38	28	21,5	22.49	49.60	1.49.39
4.	Лагунов Е. В.	100-200 в/с	46,5	84	36	25	23	22.10	47.90	1.43.33
5.	Медведцев П.	200-400 в/с	42	80	34	27	21			1.48.84
6.	Полищук М. М.	200 в/с	43	84	37	27	20			1.46.47
7.	Фесиков С. Е.	50-100 в/с	52	90	39	29	22	22.34	49.17	1.53.56

В таблице 1 представлены результаты продольных размеров верхних конечностей спортсменов, специализирующихся в разных способах плавания.

У спортсменов, плавающих способом кроль на спине, средний показатель ширины плеч составил $46,8 \pm 0,71$ см. Самая большая ширина плеч была у Аркадия Вятчанина, она составила 52 см. У него же оказались самые длинные руки — 95 см. И нужно отметить, что плечи у данного спортсмена также отличаются самыми большими размерами — 43 см. Средние показатели длины руки в группе составили $86,04 \pm 1,17$. Полученные данные показывают, что в плавании кролем на спине важную роль играет длина рук.

Разница между максимальным и минимальным значениями длины руки в группе составляет 15 см (соответственно максимальное значение 95 см и минимальное 80 см). Несмотря на это, спортсмены с более короткими верхними конечностями показывают высокие результаты.

В группе средний показатель длины плеча составил $37,8 \pm 0,85$ см, предплечья — $28,71 \pm 0,47$ см и кисти — $21,86 \pm 0,17$ см. Данные результаты превосходят длину рук в других группах. И только в вольном стиле они практически одинаковы. Ведущую роль в плавании кролем на спине играет длина рук, плеча и кисти.

В брассе, несмотря на ведущую роль ног, длина рук также играет существенную роль. Так, средний показатель длины рук в группе составил $85 \pm 0,71$ см. У спортсмена с самыми длинными верхними конечностями (87 см) лучшие результаты на дистанциях 50 и 100 м брассом.

Спортсмен, специализирующийся на стиле баттерфляй, один. По размерам верхних конечностей можно сказать, что он обладает массивными плечами (50 см), длинными руками (84 см), в них длинным плечом (41 см), относительно небольшим предплечьем (27 см) и большой кистью (21 см).

У спортсменов, плавающих кролем на груди, достаточно длинные руки — $85,64 \pm 1,35$ см. Особое значение играют длина плеча ($37,29 \pm 0,73$ см) и длина кисти ($21,79 \pm 0,44$ см).

Таблица 2

Сравнительная характеристика лучших результатов и показателей различных звеньев
плечевого пояса обследуемых пловчих высшей квалификации, специализирующихся на
спринтерских дистанциях

№ п/п	Ф. И.О.	Спец-ция	Ширина плеч (см)	Длина руки, (см)	Длина плеча, (см)	Длина предпл., (см)	Длина кисти, (см)	Лучший результат на дистанции		
								50 м (с)	100 м (с)	200 м (с)
Кроль на спине										
1.	Зуева А. Р.	50,100,200 н/с	42	81,5	35,5	27	19	27.31*	58.18*	2.04.94*
2.	Нестерова М. А.	50-100 н/с	39	74	32	23	19	29.13	1.02.4	
3.	Ольхавикова Т.А.	100-200 н/с	42	82	34	28	20		1.02.86	2.13.27
4.	Семенова О.Н.	200 н/с, 200-400 к/п	41	79	35	26	19			2.14.6
Брасс										
1.	Базарова Е.М.	50-100 брасс	43	83	36	27	20	32.05	1.13.11	
2.	Деева Д.С.	50,100,200 брасс	43	76	33	25	20	31.5	1.07.22	2.31.70
3.	Ефимова Ю.С.	50-100 брасс	44	76	32,5	25	19,5	30.09*	1.05.41**	2.23.62
Дельфин										
1.	Киселева А.А.	100-200 батт	42	76	33	25	19		1.01,40	2.13,80
2.	Мартынова Я.В.	200 батт, 400 к/п	42	78	34,5	26	19			2.09,50
3.	Попова В. Д.	100-200 в/с, 200 батт	43	81,5	35	27	19,5	26,00	54,99	2.12,09
Кроль на груди										
1.	Андреева Е. А.	100 в/с 200 к/п	41	72	31	22	19		55.90	
2.	Белякина Д. В.	200в/с, 200 к/п	43	76	35	23	19	26.00	55.76	1.58.68
3.	Володина К.И.	50,100,200,400 в/с	42	75	32	25	18	26.0	56.12	2.00.18
4.	Малютина В. К.	200 в/с	41	75	32	25	18	26.28	55.90	1.59.70
5.	Нестерова М. А.	50-100 в/с	39	74	32	23	19	25.56	54.97	2.03.00
6.	Попова В. Д.	100-200 в/с, 200 батт	43	81,5	35	27	19,5	26.00	54.99	1.59.37
7.	Федулова С.Г.	50-100 в/с	43,5	81,5	36	24,5	21	25.13	56.06	

Как видно из таблицы 1, самые высокие показатели в продольных размерах верхних конечностей имеет заслуженный мастер спорта С.Е. Фесиков. Он является чемпионом мира и Европы, рекордсменом мира и Европы на дистанциях: 100 м комплексное плавание; эстафета 4x100 вольным стилем; комбинированная эстафета 4x50. Длина его рук достигает 90 см. плеча — 39 см, предплечья — 29 см, кисти — 22 см. Причем, как видно из таблицы 1, три основных звена, составляющих общую длину руки – длина плеча (39 см), длина предплечья (29 см), длина кисти (22 см), также превосходят по своим значениям параметры других пловцов.

Анализ этих же показателей у девушек (табл. 2) показал, что самые длинные руки и составляющие их звенья у мастера спорта международного класса, призера чемпионатов мира и Европы, неоднократной чемпионки России на дистанции 50 и 100 м способом брасс Е.М. Базаровой. Это может свидетельствовать о большом значении верхних конечностей в достижении высоких результатов на спринтерских дистанциях плавания способом брасс на

груди. В то же время интерес представляют данные, полученные на пловчихах, специализирующихся на скоростных дистанциях вольным стилем. Так, самые короткие руки и оставляющие их звенья оказались у мастера спорта международного класса М.В. Нестеровой. Ее личные результаты на дистанции как 50 м (25,5 с), так и на 100 м (54,9с) являются наивысшими в сравнении с результатами, показанными остальными членами команды на этих дистанциях. Данное обстоятельство говорит о необходимости более глубокого изучения данного феномена. Видимо, у этой спортсменки заложена такая индивидуальная способность, которая позволяет ей занимать лидерские позиции. Это является актуальным и с той позиции, что занимающая второе место в команде по преодолению этих дистанций мастер спорта международного класса С.Г. Федулова входит в тройку лидеров с самыми длинными руками.

Заключение

Индивидуальный стиль деятельности элитных спортсменов рассматривается как психологический механизм совершенствования их соревновательных способностей и развития личностных качеств, а формирование самого стиля познания – одно из важных качеств резерва повышения надежности спортсменов в системе их подготовки к ответственным спортивным состязаниям.

Важным смысловым элементом спортивно-педагогической теории развития спорта высших достижений выступает требование сообразности тренировочного процесса природным и социальным свойствам и качествам человека, которая призвана обеспечить единство своеобразия и неповторимости его телесной и психологической организации, интеллектуального и физического потенциала, определяющих самобытность конкретного спортсмена.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологической проблемы // Вопросы философии. – 1981. — № 8. – С. 78–89.
2. Булгакова Н. Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема / Н. Ж. Булгакова, В.А. Румянцев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – С. 30–33.
3. Воробьев А.Н. Управление подготовкой спортсменов / А.Н. Воробьев, К.А. Чернов. – Малаховка, 1987. – 67 с.
4. Запорожанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте // Теория и практика физической культуры. – 1982. — № 2. – С. 41–43.

5. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому обучению детей школьного возраста / Собр. соч., Т.1 и 2. — М.: ФиС., 1951 и 1952.
6. Мартиросов Э.Г. Морфофункциональная организация и спортивные достижения борцов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1968.— 50 с.
7. Матвеев Л.П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 2. — С. 16–21.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник. — М., 1991. — 543 с.
9. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. — М.: ФиС, 1985. — 256 с.
10. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984. — 158 с.

Рецензенты:

Кондаков В.Л., д.п.н., профессор, профессор кафедры физического воспитания факультета физической культуры педагогического института ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород;

Волошина Л.Н., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой дошкольного и специального (дефектологического) образования факультета дошкольного, начального и специального образования педагогического института ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород.