

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
№2 Василеостровского района Санкт-Петербурга

Индивидуализация тренировочного процесса прыгунов в высоту
(методические рекомендации для тренеров-преподавателей и спортсменов)

Подготовил:
тренер-преподаватель
кан.пед.наук Зайко Д.С.

Санкт-Петербург 2024 год

Прыжками в высоту занимаются многие, но высоко прыгают немногие. Для профессиональной работы тренера прыжки в высоту - один из наиболее трудных видов легкой атлетики. Необходимы глубокие знания в области техники прыжка и специальной физической подготовки.

Современный этап развития мировой легкой атлетики характеризуется повышением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей человека. В этих условиях особое значение приобретает эффективное управление подготовкой спортсменов. Важнейшим условием повышения качества управления подготовкой квалифицированных спортсменов является повышение оперативности и точности управляющих воздействий на основе своевременной коррекции тренировочного процесса с учетом индивидуального текущего состояния и уровня специальной работоспособности спортсмена.

Одним из главных правил, вытекающих из требования применения адекватных средств и методов, является необходимость индивидуализации тренировки. Каждый человек — это результат сложного сочетания социальных и биологических факторов, влияющих на его становление с момента зачатия. На протяжении жизни человека это обстоятельство вместе с конкретной формой его деятельности, направленного развития и воспитания приводит к различным возможностям в решении всех возникающих задач. Индивидуальные особенности следует учитывать, как в работе со спортсменами высокого класса, так и с теми, кто еще слабо подготовлен и малоопытен. Они характеризуются теми же признаками, которые необходимо принимать во внимание для прогнозирования задатков спортсмена и составления его модели. Средства и методы решения тренировочных задач следует постоянно приспосабливать к особенностям спортсмена и условиям его жизни. То же относится к групповым особенностям, которые зависят прежде всего от возраста и пола спортсменов, их стажа и, конечно, спортивной специализации (И.Тер-Ованесян, 2000).

С учетом индивидуальных особенностей планируется дозирование объема и интенсивности упражнений, ведется оценка срочного и отсроченного эффекта используемых средств, имея в виду индивидуальную адаптацию к тренировочным нагрузкам. Однако когда речь идет о технической подготовленности, то требование индивидуализации обязывает тренера вести поиски оптимальной спортивной техники. В процессе занятий происходит адаптация к технике спортивного упражнения. Речь идет о том, что если два спортсмена прыгают в длину, используя технику «ножниц» или 2,5 шага в воздухе, то тренер дает им одинаковые двигательные установки. Но их стиль выполнения прыжка разный. И было бы большой ошибкой пытаться заставить их выполнять движения абсолютно одинаковые по форме.

Тренировка имеет целью приспособить организм спортсмена к требованиям данного вида легкой атлетики (И.Тер-Ованесян, 2000).

Путь к высокому мастерству длится в пределах 7 - 12 лет. Что бы в возрасте 17 лет попасть в число лучших (такой возраст есть в рейтинге прыгуний за 2005-2007 год), оказывается, нужно ступить на дорогу спорта в десятилетнем возрасте. За время формирования и развития организма прыгуну приходится выдерживать не только многолетние прыжковые нагрузки, но и стрессовые переживания. Принято считать, что стрессовое состояние возникает на соревнованиях. На самом деле стресс занимает основное место в тренировке. Подготовка должна использовать все педагогические возможности для снижения негативного восприятия неудач в тренировочных прыжках (П. Гойхман, 1991).

Когда мы имеем дело с высококвалифицированными спортсменами, то поиск путей дальнейшего повышения мастерства происходит не столько посредством попыток подтягивать их слабые стороны до уровня сильных, сколько во всемерном совершенствовании сильных и, в известной мере, в устранении явной диспропорции в развитии остальных двигательных качеств. Попытки добиться некой гармонии в развитии спортсменов, в соответствии с абстрактными представлениями о необходимом уровне физической подготовленности для представителей данного вида легкой атлетики, чаще всего приводят к снижению их спортивного потенциала. Высокоодаренный атлет силен своей индивидуальностью, отличием от других спортсменов, специализирующихся в том же виде, прежде всего, в отношении развития своих двигательных качеств. Для каждого надо найти свой «набор ключей» с учетом его подготовленности, индивидуальных возможностей, пола, возраста, стажа занятий и других (Тер-Ованесян, 2000).

Психологическая подготовка прыгунов в высоту должна основываться на индивидуальных особенностях спортсмена, определении его индивидуального стиля деятельности – индивидуально своеобразной системы психологических средств, к которой сознательно или стихийно прибегает спортсмен в целях наилучшего уравнивания своей индивидуальности с предметными внешними условиями деятельности (Климов Е.А.,1969). Индивидуальный стиль деятельности формируется на основе личностных особенностей, темперамента, свойств нервной системы. Среди прыгунов в высоту встречаются спортсмены с различными типологическими особенностями, при этом в рамках одного и того же свойства заложена основа природной компенсации, возможность успешной само регуляции, приспособления людей к требованиям действительности. Так, например, прыгуны с сильным типом нервной системы успешнее выступают в соревнованиях при высоком уровне стресса, а для прыгунов со слабой нервной системой

предпочтительнее настраиваться не на результат, а на демонстрацию правильной техники (Волков И.П.,1987).

П. Гойхман говорит о том, что продолжительный всплеск эмоций у прыгуна - помеха! Его сбивают соображения о том, как великолепно был сделан предыдущий прыжок! В дальнейшем все пойдет отлично, думает он! Эмоции неоправданной самоуверенности подавляют и меняют направление хода сознания. Фактически, на это время мозг отключается, работает совсем в другом направлении. Перебор положительных эмоций, как смогли убедиться многие, приносит неудачу уже в следующем прыжке. Каждый прыжок - совершенно новое и трудное испытание. На отдельных тренировках следует применять приемы для снижения реакции на возникающие помехи.

Только великая цель рождает великую энергию. Поэтому в ученике нужно видеть не чашу, которую надо заполнить силой, техникой и прочими атрибутами методики, а факел, который нужно разжечь. К успеху скорее приведут интуиция, творческое дерзание, умение анализировать, слышать состояние организма, думать спокойно и критично, действовать горячо и азартно (Б.Н. Купоросов,1999).

Следует исключить заложенные в методике негативные последствия. Вся проблема роста спортивных результатов зависит не только от тренировки в физическом плане, сколько от психологической эффективности. Разумный путь - в эмоциональном оформлении всех моментов тренировки. Эмоции делают физическую нагрузку «живой». Специально продуманные тренировочные приемы могут значительно усиливать духовные энергии организма (П. Гойхман, 1991).

В многолетней подготовке особая роль на фоне влияния тренера отводится самому спортсмену. Активность спортсмена необходима на всех уровнях совершенствования мастерства. Его поиск будет особенно эффективен, если спортсмен научится постоянно анализировать собственные ощущения. Менее эффективно процесс тренировки протекает в том случае, если о качестве выполнения движений спортсмен узнает только со слов тренера. Оценка действия должна складываться из сравнения спортсменом собственных ощущений с оценкой тренера, в противном случае при отсутствии тренера на соревнованиях спортсмен вряд ли покажет хороший результат. Активный поиск нужного ощущения или элемента, начавшийся на тренировке, не должен прекращаться после ее завершения. Спортсмен мысленно возвращается к не получающемуся элементу и его неудовлетворенные эмоциональные переживания активизируют ту необходимую последующую бессознательную работу, которая обуславливает увеличение следового явления, что и приводит впоследствии к правильному выполнению упражнения. Таким

образом, тревога спортсмена по поводу формирующегося навыка только при наличии его активности является важным и убедительным фактором тренировочного процесса (Стрижак А.П., 1987).

Для одного атлета в процессе его подготовки к соревнованиям на первое место следует поставить рационализацию распределения тренировочных средств, для другого — более целенаправленную базовую подготовку, а для третьего — важно увеличение доли специализированных упражнений. Говоря о необходимости учета индивидуальных особенностей, следует иметь в виду, что люди не только отличаются друг от друга, но и изменяются по сравнению с каким-то, условно принятым, средним своим состоянием. Эти изменения зависят от суточного ритма физиологических процессов, характера предшествующей деятельности, утомления, влияния эмоциональных и других факторов. Все это в совокупности ведет к существенной вариативности двигательных возможностей одного и того же человека, порой на протяжении даже одного дня. В конечном итоге, сущность управления подготовкой спортсменов сводится к организации максимально благоприятных, тщательно продуманных и выверенных условий и обстоятельств, обеспечивающих повышение эффективности тренировочного процесса для каждого из них.

Еще одним важным фактором, в котором проявляется активная роль спортсмена, является отношение к нагрузке. Страх перед интенсивной нагрузкой со стороны самого спортсмена снижает возможности их перенесения, ухудшает процессы восстановления после нее.

Активность спортсмена играет важную роль в период восстановления после травм. Известно, что физическая травма влечет за собой травму психологическую, страх и заботу о травмированном органе, которые повышают его чувствительность во много раз. Организм спортсмена щадит травмированный ранее орган, переносит максимум нагрузки на другие органы, искажая тем самым рисунок движения и создавая условия для перенапряжения соседних сегментов. При этом спортсмен не верит, что травма его вылечена, поскольку он действительно чувствует боль в ранее травмированном суставе, органе. Однако боль эта мнимая и вызвана она повышенной чувствительностью этого органа, в результате чего обычные ощущения воспринимаются как болезненные. Спортсмен должен, опираясь на указания врача активно преодолевать себя в этой ситуации (Стрижак А.П., 1987).

Неотъемлемой частью тренировочного процесса должны быть элементы соревнования, приучающие к спортивной борьбе и воспитывающие волевые качества. Прыгуны во время тренировки должны ставить себя в условия близкие к соревновательным: ограничивать количество попыток на определенной высоте, проводить

тренировки в различных погодных условиях, проводить в тренировочной группе соревнования в различных упражнениях (Козьминых М.Ю., 1993). Для каждого спортсмена "...важное значение имеет психологическая уверенность в своих силах, умение направить себя на достижение высоких целей. Хороши атлеты, которые хотят соревноваться и стараются показать себя окружающим только в хорошей форме..." (Уилсон Г., 1990).

Развитие спортивной науки идет по пути поиска общих закономерностей функционирования человека в процессе двигательной деятельности. Однако для успешной реализации этих закономерностей в практике тренировочного процесса необходимо знать не только общие закономерности, но и учитывать индивидуальные особенности физического развития и технической подготовленности каждого спортсмена. Обще методические положения, дающие положительный эффект на большой группе занимающихся, на индивидуальном уровне не всегда себя оправдывают. Многообразие индивидуальных особенностей спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности на всех этапах многолетней подготовки выражается в значительной вариативности индивидуальных парциальных объемов тренировочной нагрузки. Практика спортивной деятельности показывает, что очень многие способные атлеты ушли из спорта, не раскрыв своих возможностей, из-за того, что к ним была применена система подготовки, не учитывающая в должной мере их индивидуальных способностей, функциональных резервов, адаптационных возможностей, всего предшествующего опыта подготовки. Из выше сказанного можно сделать вывод о том, что одним из наиболее перспективных направлений в подготовке квалифицированных спортсменов является индивидуализация соревновательной практики, технической и специальной физической подготовки.