

# ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ И ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Самойлова Е.Л., аспирант  
Уральский Государственный Университет  
Физической Культуры  
(УралГУФК),  
Челябинск, Россия

*Контактная информация:* [samox\\_06@mail.ru](mailto:samox_06@mail.ru)

**Аннотация.** В любой сфере человеческой деятельности результативность существенно повышается, если предъявляемые к субъекту требования в полной мере соответствуют индивидуальным и персональным возможностям и особенностям организма человека. Индивидуализация и персонализация является важнейшей проблемой спорта высших достижений, ведущим принципом и основной формой управления спортивной подготовки, ключевым фактором самореализации личности в спортивной деятельности. Сущность индивидуализации и персонализации в спорте высших достижений заключается в выявлении и реализации предрасположенности и перспективности спортсменов к специализации в конкретных дисциплинах и амплуа.

**Введение.** В настоящее время происходит определенная трансформация в понимании природы и сущности индивидуальности, осознание самоценности и неповторимости человеческой индивидуальности, в том числе, и в спортивной деятельности. Индивидуальность понимается как неповторимое своеобразие людей, как противоположностей общего, типичного. Представление об индивидуальности как о помехе, отклонении от нормы, побочном продукте или даже артефакте эволюции все больше вытесняется пониманием значения индивидуальности как необходимого и закономерного

процесса и результата эволюционного развития, основы и движущей силы всех видов общения и объединения людей.

Понятие индивидуальность (проявление особенностей, своеобразия в статическом плане) тесно связано с индивидуализацией (динамический аспект, отражающий закономерности формирования, развития, проявления и реализации).

Исходным моментом в изучении индивидуальности принято считать индивидуальное как неповторимое сочетание всех признаков, отличающих одного человека от другого. Вместе с тем, единичное не становится индивидуальностью лишь потому, что оно отличается от других в одном ряду. При этом важно не ограничиваться установлением фактов и направления индивидуальных отличий, а понять механизм и последовательность их развития, выявить область реализации и базу функционирования, в том числе и в спортивной подготовке.

У спортсменов самой высокой квалификации довольно часто наблюдается проявление исключительно сильных сторон подготовленности при весьма заурядном развитии остальных ее компонентов. В данном случае кажущиеся недостатки подготовленности высококвалифицированных спортсменов выступают в качестве закономерного продолжения их сильных сторон. Способность превращать свои недостатки в достоинства встречается на самых разных уровнях и определяется как «суперкомпенсация» или «усиление вследствие своей недостаточности». В практическом плане это находит выражение в том, что у спортсменов, имеющих ярко выраженную индивидуальность наибольший эффект наблюдается при включении нагрузок, ориентированных на максимальное развитие индивидуальных признаков и устранение явных диспропорций в структуре подготовленности [6,7].

В последнее время высказывается мнение о целесообразности обоснования общей стратегии индивидуализации подготовки на основе знаний о генетических особенностях спортсменов (выявление предрасположенности и перспективности специализации в различных видах спорта, спортивных

дисциплин, категориях, амплуа и т.д.) и фенотипических механизмах адаптации к специфическим условиям спортивной деятельности (реализация выявленной предрасположенности и перспективности) [1,2,3].

Под индивидуальностью подготовки спортсменов следует понимать выявление и реализацию предрасположенности и перспективности к специализации в различных дисциплинах. При этом алгоритм индивидуализации подготовки предполагает систему операций по эффективному применению тренировочных, соревновательных воздействий и обеспечивающих их факторов, построенных по строго определенным правилам, последовательное выполнение которых приводит к достижению максимальных результатов в спортивной дисциплине, являющейся предметом специализации [8].

В процессе индивидуализации спортивной подготовки, должен быть реализован феномен «узнавания» понимаемый как соответствие выполняемых нагрузок наследственно обусловленной предрасположенности организма спортсменов к определенной двигательной деятельности, уровню здоровья и тренированности, текущему состоянию и условиям подготовки [4,9,10].

В процессе спортивной подготовки «узнавание» находит выражение и реализацию тогда, когда один язык (задаваемые нагрузки и условия их выполнения) понимает другой (организм каждого индивида). Принципиальное препятствие – это неопределенность и нелинейность воздействия включаемых нагрузок и их кумуляция. Одни и те же по внешним характеристикам нагрузки и их сочетания и, тем более, у разных спортсменов приводят к неодинаковым адаптационным реакциям.

Узнавание обеспечивает избирательность педагогических воздействий, с одной стороны, и точность и прочность при формировании острых, срочных, устойчивых и долговременных адаптационных реакций, с другой. Это, в конечном счете, приводит к получению запрограммированных двигательных действий, тренировочных и соревновательных эффектов.

Методика. На основе анализа и обобщения литературных источников, изучение опыта и условий подготовки был определен комплекс направлений, соответствующих методов, программ и технологий, исследования, установлены организационно-педагогические условия индивидуализации подготовки квалифицированных волейболистов различного амплуа. Последние в течении трех лет проходили подготовку в основной и резервной волейбольных командах суперлиги «Динамо-Метар»(Челябинск).

В основу исследования были положены концепция индивидуализации человеческой деятельности и спортивной подготовки [4,5,6,7,11], предполагающая:

1. установление необходимости и целесообразности применения интегративного методологического (системно – синергетического) подхода к исследованию проблемы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх, объединяющего положения теории адаптации, гармонизирующий эволюции, коэволюции, индивидуальных различий и изменчивости, определяющего направления, формы, способы и условия индивидуализации спортивной деятельности;

2. обоснована программа индивидуализации подготовки квалифицированных волейболистов, предполагающая взаимосвязь между индивидуальными особенностями и возможностями организма спортсменов, исходным, текущим и планируемым состоянием, персональными педагогическими воздействиями и полученными соревновательными и тренировочными эффектами;

3. разработана технология реализации программы индивидуализации подготовки квалифицированных волейболистов, основанная на индивидуальном, групповом командном вариантах дозирования основных параметров задаваемых нагрузок с учетом динамики специальной подготовленности, функционального состояния и планируемого спортивного результата.

4. доказана эффективность подготовки в командных спортивных играх, включающая программно – технологическое обеспечение и сопровождение индивидуального достижения высокой персональности результативности соревновательной деятельности в волейболе.

Результаты и их обсуждение. В основе эффективности индивидуализации спортивной подготовки лежит тройная детерминация: диагностика индивидуальных особенностей и возможностей отдельных спортсменов (предрасположенность и перспективность), адекватность программы и технологии спортивной подготовки, организационно-педагогическое обеспечение и сопровождение (финансирование, кадры, тренировочные и соревновательные условия, уровни и способы управления).

Индивидуальные характеристики спортсменов (морфологические, функциональные, психологические и интеллектуальные особенности и возможности спортсменов, возраст, стаж и вид спорта, спортивная дисциплина, амплуа, предрасположенность и перспективность) составляют «основу», «ядро», «стержень», на которую работают задаваемые нагрузки (величина, направленность, длительность, структура и содержание, специфичность) и организационно-педагогическое (менеджерские, климато-географические, материально-технические, кадровые, санитарно-медицинские, антидопинговые условия и возможности, гуманизация, теория и методология, комплексный контроль, социальная поддержка) обеспечение и сопровождение. Все это выступает в качестве причинных факторов, определяющих эффективность формирования индивидуальной структуры подготовленности и соревновательной деятельности, достижение запланированного спортивного результата (следственные факторы).

В командных спортивных играх необходимость индивидуализации процесса спортивной подготовки обусловлена тем, что игроки разного амплуа существенно отличаются друг от друга в связи с предъявляемыми к организму специфическими требованиями. С учетом этого разработка количественных критериев оценки и создание соответствующих модельных характеристик

игроков и их игровой деятельности позволили бы существенно повысить качество отбора состава и ориентировать процесс подготовки на основе индивидуального и персонального подхода.

Данные проблемы особую остроту приобретают при персонализации спортивной подготовки. Каждый спортсмен – личность со своей комбинацией двигательных, морфологических, психических, функциональных, интеллектуальных свойств, качеств и способностей, детерминирующих его спортивные достижения. При этом крайне важно и необходимо выявить и реализовать индивидуальные особенности и персональные возможности каждого атлета в следующих направлениях [1,2,3]:

- определить и максимально развить индивидуальные достоинства («сильные», генетически обусловленные, стороны двигательного потенциала спортсменов – особенности, которые дают им превосходство перед другими атлетами);

- установить и, по возможности, устранить индивидуальные недостатки («слабые» стороны двигательного потенциала спортсменов – особенности, которые существенно ограничивают их спортивное мастерства);

- выявить вид спорта, спортивную дисциплину, амплуа и индивидуальный стиль деятельности (в первую очередь, тренировочной и соревновательной), в которой индивидуальная комбинация «сильных» и «слабых» свойств, качеств и способностей позволит максимально реализовать двигательный потенциал каждого спортсмена и достичь наивысших результатов;

Реализация индивидуализации и персонализации подготовки квалифицированных волейболисток определила высокие показатели ключевых компонентов спортивного мастерства в основных стартах годового цикла. Спортсменки имели выраженные положительные и статистические достоверные сдвиги в показателях компонентного состава тела, статокINETической устойчивости, гемодинамике (5,3-12,1%) и игровой деятельности. У волейболисток повысилось качество и эффективность подач,

приемов, передач, блоков и атакующих действий различного характера (7,5-13,1%).

**Выводы.** Сфера современного спорта содержит в себе элементы неопределенности и нелинейности, связанные с многообразием методологических подходов, построению и использованию программ и технологий спортивной подготовки. Во многом это обусловлено ярко выраженной индивидуальностью и персональностью одаренных спортсменов, определяющих необходимость их объективной диагностики и разработку соответствующей программы подготовки с использованием оригинальных технологических решений.

Таким образом, индивидуализация и персонализация – это одно из основных направлений оптимизации спортивной подготовки, комплексная научно-практическая проблема, требующая для своего эффективного решения привлечения современных научных дисциплин. Рациональная организация решения данной проблемы должна снять вопросы, связанные с чрезвычайной сложностью изучения и внедрения в практику индивидуальности и персональности квалифицированных спортсменов.

### **Литература**

1. Бальсевич, В. К. Выявление и развитие спортивного таланта / В. К. Бальсевич // Современные достижения спортивной науки: тез. докл. Международ. науч.- практ. конф. - СПб., 1994. – С. 3.

2. Бальсевич, В. К. Гуманистический вектор спорта высших достижений / В. К. Бальсевич // Спорт, духовные ценности, культура. – М; Гуманитарный центр «Спарт» РГАФК, 1998., выпуск 3. – С. 287-291.

3. Бальсевич, В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // теория и практика физической культуры.-2001.-№4.-С.9-10

4. Куликов, Л. М. Спортивная подготовка: состояние, проблемы, направления модернизации: монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, В. М. Болотов, Н. Ф. Полозкова.- Челябинск: уральская академия, 2012.-274с.

5. Мерлин, В. С. Очерки интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин.- М.:просвещение, 1986. -252 с.

6. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория, и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.-820 с.

8. Полозкова, Н. Ф. Алгоритм индивидуализации подготовки конькобежцев высокой квалификации: автореф. дис...канд. пед. наук / Н. Ф. Полозкова. Челябинск, 2009.- 22с.

9. Рыбаков, В. В. Управление спортивной подготовкой: теоритико-методологические обоснования \ В. В. Рыбаков , А. В. Уфимцев, А. И. Федоров, М. Н. Ахмедзанов.- М.: СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧелГУ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2003.- 480с.

10. Энгельгардт, В. А. О некоторых атрибутах жизни: иерархия интеграция, «узнавание» / В. А. Энгельгардт // Вопросы философии.- 1976.-№7- С.65-81.