

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ: ЗНАЧИМОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО УПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Павлов Д.А.

*Павлов Дмитрий Александрович – студент,
факультет прикладных и фундаментальных агробиотехнологий,
ФГБОУ «Верхневолжский ГАУ»,
г. Иваново*

Аннотация: в статье анализируется важность специализированного подхода к тренировочному процессу в спорте. Подчеркивается значимость комплексного управления тренировками, учитывая физические, функциональные, технические и психологические аспекты подготовки спортсмена. Анализируется роль специализированного подхода в достижении высоких результатов, подчеркивая важность индивидуального подхода к тренировкам и интеграции различных компонентов подготовки.

Ключевые слова: специализированный подход, тренировка, комплексное управление, высокие результаты, индивидуальный подход

УДК 796.015.854

Спортивная тренировка ключевой элемент в достижении высоких результатов в любом виде спорта. Это сложный и многогранный процесс, требующий тщательного планирования, контроля и управления. Важнейший аспект эффективной спортивной тренировки - применение специализированного подхода к тренировочному процессу, который учитывает индивидуальные особенности спортсмена, специфику вида спорта и комплексное воздействие на физические и психологические компоненты подготовки.

Специализированный подход предполагает разработку и реализацию индивидуальных программ тренировок, основанных на глубоком анализе характеристик спортсмена (физических, функциональных, технических и психологических). Это позволяет максимально эффективно использовать его потенциал и обеспечивать поступательное развитие необходимых качеств и навыков. В отличие от универсального или "усредненного" подхода, специализированный тренировочный процесс учитывает уникальные особенности каждого спортсмена, его сильные и слабые стороны, текущее состояние и динамику развития. Это дает возможность выстраивать оптимальные тренировочные программы, направленные на достижение максимально высоких результатов в конкретном виде спорта.

Комплексное управление тренировочным процессом является ключевым фактором достижения высоких результатов в спорте. Это подразумевает системный подход, при котором все аспекты подготовки спортсмена - физические, функциональные, технические и психологические - рассматриваются во взаимосвязи и интегрируются в единую программу тренировок.

Физическая подготовка является фундаментом для развития необходимых двигательных качеств и навыков. Однако, без учета функциональных возможностей организма, технической оснащенности и психологической устойчивости спортсмена, физические тренировки не смогут обеспечить максимальную эффективность. Комплексный подход позволяет выявить и устранить "узкие места", сбалансировать нагрузки и создать условия для гармоничного развития всех компонентов подготовки.

Психологическая составляющая играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Стрессоустойчивость, мотивация, уверенность в себе, способность к концентрации и волевые качества - все это в значительной степени определяет успешность выступлений спортсмена на соревнованиях. Комплексное управление тренировочным процессом предполагает систематическую работу над развитием необходимых психологических навыков, что позволяет спортсмену максимально реализовать свой потенциал.

Физическая подготовка направлена на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков, необходимых для успешного выступления в конкретном виде спорта. Физические тренировки направлены на развитие таких важных качеств, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация движений. Эти качества являются базовыми для большинства видов спорта и определяют физические возможности спортсмена.

Регулярные нагрузки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Это позволяет спортсмену выдерживать более высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. Отмечается необходимость совершенствования техники движений. Физическая подготовка неразрывно связана с технической подготовкой. Развитие двигательных качеств создает прочную основу для освоения и совершенствования техники выполнения спортивных упражнений.

Грамотно построенная физическая подготовка способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению его устойчивости к нагрузкам и снижению риска травм. Это ускоряет процессы восстановления после интенсивных тренировок и соревнований [2, с. 17].

Физические тренировки формируют волевые качества спортсмена, его уверенность в своих силах и способность преодолевать трудности.

Эффективность физической подготовки в спорте во многом определяется применением индивидуального подхода к дозированию и распределению тренировочных нагрузок. Это обусловлено тем, что каждый спортсмен обладает уникальными морфофункциональными, биомеханическими и психологическими особенностями, которые необходимо учитывать при планировании и реализации тренировочного процесса.

Основные преимущества индивидуального подхода к физическим нагрузкам:

Учет индивидуальных особенностей спортсмена позволяет подобрать наиболее эффективные средства и методы развития силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Один из ярких примеров - история Майкла Фелпса, легендарного американского пловца. Учет индивидуальных особенностей Майкла Фелпса позволил оптимизировать его тренировочный процесс, сосредоточившись на развитии силы, выносливости, скорости, гибкости и координации именно в тех аспектах, где у спортсмена был наибольший потенциал.

Когда тренировочные программы разрабатываются с учетом личных особенностей спортсмена, это повышает его заинтересованность, вовлеченность в тренировочный процесс и мотивацию к достижению высоких результатов. Он позволяет подбирать оптимальные по величине и направленности нагрузки, что способствует более эффективной адаптации организма спортсмена к тренировочным воздействиям. Учет индивидуальных особенностей при построении физической подготовки обеспечивает гармоничное развитие необходимых двигательных качеств, что положительно сказывается на спортивных результатах [6].

Реализация индивидуального подхода к физическим нагрузкам в спортивной тренировке предполагает:

- Комплексную диагностику физического состояния и функциональных возможностей спортсмена.
- Разработку персонализированных программ физической подготовки с учетом специфики вида спорта.
- Регулярный мониторинг динамики развития двигательных качеств и своевременную коррекцию тренировочных нагрузок.
- Использование современных средств и методов контроля и управления тренировочным процессом.

Психологическое состояние спортсмена играет значительную роль в определении эффективности тренировочного процесса и достижения высоких результатов. Эмоциональное состояние, уровень мотивации, уверенность в себе, концентрация внимания и стрессоустойчивость - все эти аспекты могут оказать влияние на способность спортсмена к адаптации к тренировочным нагрузкам и достижению поставленных целей.

Положительные эмоции, радость от тренировок и удовлетворение от достижения прогресса могут стимулировать спортсмена к усердным усилиям и повышению мотивации. В то же время, негативные эмоции, стресс или тревожность могут препятствовать эффективной тренировке и снижать результативность. Существуют тесные связи между физической перегрузкой, утомлением, отрицательными эмоциями и психофизиологическими функциями спортсменов [2, с. 15]. Подготовка к соревнованиям включает в себя формирование уверенности в собственных силах, контроль эмоций, умение сосредотачиваться на задаче и мотивацию к достижению победы. Применение психологических методов перед важными соревнованиями может помочь спортсменам достичь оптимального психологического состояния для успешного выступления [1].

Мотивация является двигателем спортивного прогресса. Высокий уровень мотивации способствует усиленным усилиям, постоянному стремлению к улучшению и преодолению трудностей. Различные методы мотивации могут быть использованы для поддержания высокой мотивации спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса.

Уверенность в своих силах и способности достичь поставленных целей играет важную роль в успешной тренировке. Спортсмен, обладающий высоким уровнем уверенности, более склонен к риску, стремится к новым достижениям и лучшим результатам.

Далее, способность сосредотачиваться на тренировке, отвлекаясь от внешних факторов и внутренних мыслей, позволяет спортсмену максимально использовать свой потенциал и эффективно выполнять тренировочные задания. Тренировки с высокой концентрацией внимания обеспечивают более качественное выполнение упражнений и лучшие результаты [5]. Стрессоустойчивость помогает спортсмену сохранять высокую работоспособность и продуктивность в сложных условиях тренировок. Техники релаксации, дыхательные упражнения, позитивное мышление и визуализация успеха - все это может помочь спортсменам снизить уровень стресса и улучшить психологическую подготовку.

Таким образом, психологическое состояние спортсмена имеет существенное влияние на результаты тренировок и достижение спортивных целей. Положительное эмоциональное состояние, высокий уровень мотивации, уверенность в себе, концентрация внимания и стрессоустойчивость способствуют эффективной тренировке и достижению высоких результатов.

Существует ряд методов и приемов, которые могут быть использованы для поддержки психологического состояния спортсменов и стимулирования их мотивации, например:

1. Постановка целей. Четко сформулированные и реалистичные цели помогают спортсмену ориентироваться в тренировочном процессе, поддерживать мотивацию и стремиться к конкретным результатам. Постановка короткосрочных и долгосрочных целей способствует планированию и оценке прогресса.

2. Позитивная обратная связь. Поддержка и похвала со стороны тренеров и партнеров по тренировкам способствуют укреплению самооценки и уверенности спортсмена. Позитивное обратное связывание за достигнутые результаты стимулирует мотивацию и усилия в тренировочном процессе.

3. Визуализация и ментальные репетиции. Техники визуализации успешного выступления и ментальные репетиции помогают спортсменам развивать уверенность в себе, концентрацию внимания и способность к саморегуляции. Это улучшает психологическую готовность к соревнованиям.

4. Создание благоприятной атмосферы в команде, укрепление взаимоотношений между спортсменами и развитие командного духа способствуют повышению мотивации, уверенности и психологической устойчивости [3]. Спортивная психология предлагает методы работы с тренерами и командой для достижения гармонии и психологической поддержки. Это включает в себя обучение тренеров психологическим аспектам тренировочного процесса, развитие коммуникационных навыков, умение мотивировать спортсменов и создавать благоприятную атмосферу для успешной работы в команде. Педагогический контроль в свою очередь, направлен на анализ соревновательной деятельности, тренировочных и соревновательных нагрузок, и оценку физической, технической и тактической подготовленности спортсменов [6, с. 125].

В современном спорте успешные результаты достигаются не только за счет физической подготовки, но и благодаря комплексному управлению тренировочным процессом, включающему интеграцию физических, функциональных, технических и психологических аспектов. Психологическое состояние спортсмена играет ключевую роль в определении эффективности тренировок и достижения высоких результатов. Уровень мотивации, уверенность в себе, концентрация внимания и стрессоустойчивость - все эти аспекты влияют на способность спортсмена к адаптации к тренировочным нагрузкам и достижению поставленных целей [7, с. 996].

Индивидуальный подход к разработке программ тренировок с учетом специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена позволяет максимально раскрыть его потенциал и достичь высоких результатов. Применение успешных практик специализированного управления тренировочным процессом, как в плавании, легкой атлетике, футболе и гимнастике, подтверждает эффективность данного подхода.

Таким образом, интеграция физических и психологических аспектов в тренировочный процесс, разработка индивидуальных программ тренировок и применение комплексного подхода к управлению тренировочным процессом являются важными факторами для достижения высоких результатов в спорте.

Список литературы

1. *Ветков Н.Е. Махов С.Ю.* Спортивная тренировка как управляемый процесс/ Наука-2020. 2019 № 3(28). С. 12-17.
2. *Волосникова Татьяна Вадимовна* Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: управленческий аспект // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №2.
3. *Герасимчук В.Н. Архангельская Е.В. Черный С.В. Туманянц К.Н.* Морфофункциональные качества спортсменов разных видов спортивной специализации/ Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. 2021. № 2. С. 14-24.
4. *Глазкова Г.Б., Лубышев Е.А., Мамонова О.В., Пуховская М.Н.* ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ // ТиПФК. 2023. №1.
5. *Махов Александр Сергеевич, Антонов Андрей Алексеевич* 100 лет Шуйскому футболу: основные вехи становления и развития // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №2 (108). Махов С. Ю. Комплексный контроль в управлении тренировочным процессом/ Наука-2020. 2020. № 6(42). С. 124-134.
6. *Муллер О.Ю.* Методы регуляции эмоциональными состояниями, влияющими на физическую подготовку спортсменов/ Гуманитарное пространство. 2021. № 7. С. 930-938.