

*Скобликова Татьяна Владимировна*

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

*Булатова Екатерина Николаевна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

## **ТЕХНОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК И ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ**

*Аннотация:* в данной статье представлен междисциплинарный анализ сущности, структуры и критериальных характеристик технологии индивидуализации процесса подготовки волейболисток и ее реализации.

*Ключевые слова:* технология, индивидуализация спортивной подготовки, волейболистки, модель воздействия нагрузки.

В настоящее время в игровых видах спорта повышение спортивного мастерства команды имеет прямую зависимость как от взаимодействия отдельных игроков в команде, так и от уровня подготовленности каждого отдельно взятого спортсмена. Исследования показывают, что общекомандная нагрузка в спортивных играх, составленная с соблюдением основных методических требований, не обеспечивает оптимальной структуры ее компонентов для каждого спортсмена в отдельности. Это приводит к тому, что динамика показателей, отражающих состояние различных систем организма и уровень подготовленности игроков, в ответ на одинаковую нагрузку у них существенно отличается.

Влияние воздействия различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма изучались Н.А. Фрундиным, В.М. Еськовым, О.Е. Филатовой, В.Г. Зиловым. В результате научного поиска учеными было выявлено, что определяющими в воздействии на организм занимающихся являются характер и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Авторами разработана классификация видов спорта, основывающаяся на имеющихся сведениях об особенностях функционирования органов и систем человеческого

организма при занятиях тем или иным видом спорта. Кроме этого, охарактеризованы аэробные, анаэробные и смешанные нагрузки, лактатный порог, кислородный долг при них; а также определены энергозатраты; описаны виды отдыха (активный, пассивный и комбинированный); представлена типология отдыха, которая основана на связи утомления и отдыха с характером адаптационных процессов. В результате проведенного исследования разработана идеальная планируемая теоретическая модель воздействия нагрузки и прослежены особенности реальной нагрузки [2, с. 2]. Достаточно глубокие исследования проведены вышепоименованными учеными в аспекте изучения утомления при статической и динамической физической нагрузке и механизмы адаптации спортсмена к ним. Физиологические исследования позволили выявить спинальные и центральные механизмы утомления, связанные с реализацией программ адаптации. Авторами представлены морфофункциональные корреляции деятельности мотонейронов спинного мозга, участие функциональных систем организма человека, нейротрансмиттерных систем, серотонинергической, допаминергической и норадренергической систем – в механизмах утомления. Кроме этого, определены – фазность процессов адаптации к физическим нагрузкам и кумулятивный тренировочный эффект. Освещено участие вегетативной нервной системы, глюкокортикоидов и других гормонов и медиаторов в долговременной адаптации к физическим нагрузкам, в изменении типа энергетического обмена (переход от углеводного к жировому типу). В результате охарактеризованы стадии дезадаптации и реадaptации к физической нагрузке, как проявление стресса, цена адаптации, кибернетические принципы обеспечения гомеостаза. Показана двухконтурная система гомеостаза – миокардиально-гемодинамического (управляемого) и вегетативного (управляющего), а также определена иерархичность управления [3, с. 2].

Вместе с тем, ведущие специалисты спорта весьма критически относятся к механическому наращиванию объема нагрузки как к способу повышения эффективности тренировки. Выявлено, что постоянное увеличение этого показателя с каждым годом оказывает все меньшее и меньшее влияние на рост спортивных

результатов. Следовательно, необходима ориентация на другие системы оптимизации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. Безусловным является выполнение основных методических требований современной системы спортивной тренировки с неизменным учетом индивидуальных особенностей квалифицированных спортсменов при планировании нагрузки.

Следующий важный блок подготовки волейболисток – использование искусственной среды и информационных технологий. Эффективный в спортивно-педагогическом плане анализ спортивной двигательной активности в волейболе должен, по возможности, охватывать все факторы, существенно влияющие на уровень ее совершенства. Анализ в рамках только биомеханического анализа, в лучшем случае, может дать близкую по структуре механическую модель системы движения, либо формальную оценку расхождения с ней реальной системы движения, но не разрешить проблему анализа, оценки, построения структуры двигательного акта [1, с. 114].

Таким образом, эффективность учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх правомерно связывается не только с комплексной общекомандной подготовкой, но и с индивидуализацией тренировочного процесса.

### ***Список литературы***

1. Скобликова Т.В. Основы управления в процессе обучения двигательным действиям [Текст] / Т.В. Скобликова, Д.В. Герасимов // Инновационные технологии в науке и образовании. – 2015. – №3. – С. 113–114.

2. Фудин Н.А. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека [Текст] / Н.А. Фудин, В.М. Еськов, О.Е. Филатова, В.Г. Зилов, О.Н. Борисова // Вестник новых медицинских технологий: Электронное издание. – 2015. – №1. – С. 2-1.

3. Фудин Н.А. Утомление человека при статической и динамической физической нагрузке и механизмы адаптации // [Текст] / Н.А. Фудин, В.М. Еськов, О.Е. Филатова, В.Г. Зилов, О.Н. Борисова, В.В. Козлова // Вестник новых медицинских технологий: Электронное издание. – 2015. – №1. – С. 2.