

**Теоретические основы построения тренировочных нагрузок
в военно-прикладных видах спортивной деятельности**

Фолынский И.А., Вергинский Е.А.

Белорусский национальный технический университет

В настоящее время специалисты, работающие в области теории и методики физической культуры и спорта, обращают внимание на необходимость внедрения принципов гуманистической педагогики в процесс физического воспитания и спортивной подготовки. При этом дифференциация и индивидуализация обучения служат целям обучения и подбору адекватных средств для достижения этой цели.

В структурном аспекте дифференцированный подход рассматривается через направленность основных принципов: а) учет типовых и индивидуальных различий обучающихся для того, чтобы избежать деления их на «слабых», «средних» и «сильных»; б) соответствие уровня общности и сложности содержания групповым отличиям занимающихся с разным уровнем готовности; в) интеграция форм и способов с целью активизации учебной деятельности занимающихся; г) дифференциация самих стратегий обучения в соответствии с учетом типологических особенностей занимающихся.

Один из вариантов такого построения тренировочных занятий осуществляется через учет индивидуальных особенностей техники выполнения упражнений, обоснования режимов работы и отдыха, управления мотивами спортивной деятельности, то есть путем рационального нормирования тренировочных нагрузок и учета психодиагностики мотивов. Реализация же индивидуального подхода в виде построения индивидуальных тренировочных программ, когда для большой массы занимающихся необходимо обязательно регламентировать на продолжительном временном отрезке такие факторы, как состояние здоровья и социальные условия жизнедеятельности, разнородный контингент и другие, создает непреодолимые трудности в обучении. Не говоря уже о таких научно-практических категориях, как изучение и измерение адаптационного резерва организма занимающегося, на что требуется специальная измерительная аппаратура и специалисты, способные получить эту информацию, обработать, сделать соответствующий анализ и выдать практические рекомендации. Поэтому в реальной практике занятий физическими упражнениями и спортом индивидуализация всегда относительна, а дифференцированный подход позволяет учитывать как групповые характеристики, и на этом основании проводить коррекцию построения и содержания учебно-тренировочного процесса лиц, обладающих сходными особенностями.