

## СУТНІСТЬ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

*У статті висвітлено поняття та сутність індивідуалізації тренувального процесу спортсменів та шляхи її реалізації. В ній розкриті підходи до розробки алгоритмів індивідуалізації підготовки юних легкоатлеток у швидкісно-силових видах легкої атлетики, а також показані протиріччя у вирішенні цієї проблеми.*

**Ключові слова:** легка атлетика, спринт, тренувальний процес, індивідуалізація.

**Постановка проблеми.** Сьогодні в світі відбувається значне зростання результатів у легкій атлетиці взагалі, і у швидкісно-силових видах легкої атлетики зокрема. Сучасний рівень світових рекордів у бігу на 100 метрів та 100 метрів з бар'єрами настільки високий, що для подальших успішних виступів на міжнародних змаганнях та встановлення світових рекордів необхідна більш досконала система спортивного тренування. Саме тому сьогодні актуальним є пошук нових підходів до побудови тренувального процесу юних спортсменок у бігу на 100 метрів та 100 метрів з бар'єрами. Одним із таких підходів є індивідуалізація тренувального процесу юних легкоатлеток.

**Мета роботи** – з'ясувати сутність індивідуалізації тренувального процесу юних легкоатлеток у швидкісно-силових видах легкої атлетики.

**Результати дослідження.** Загалом, підготовка спортсменів – це цілісна система, яка містить велику кількість складових, котрі тісно переплітаються у своїй взаємодії. Проте в різних видах спорту і на різних етапах багаторічної підготовки питома вага того чи іншого компонента підготовки спортсменів може бути різною, що пов'язано з особливостями змагальної діяльності, індивідуальними темпами біологічного розвитку та структурою підготовленості конкретного спортсмена. Індивідуалізація як форма управління є одним з основних принципів спортивної підготовки, в основі якого лежить врахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів при плануванні навантажень у різних структурах тренувального процесу [9].

Індивідуалізація будь-якої діяльності – це універсальний спосіб підвищення її ефективності. Разом з тим, напрямки індивідуалізації диктуються специфікою виду діяльності і тому не можуть бути універсальними. Одним із можливих шляхів вдосконалення структури та змісту підготовки спортсменів є орієнтація при плануванні та організації тренувального процесу на індивідуальні особливості [2; 5].

Згідно з визначенням Л. П. Матвеева [6, с. 198] "Індивідуалізація – це така побудова процесу фізичного виховання та таке використання його засобів, методів та форм занять, при яких здійснюється індивідуальний підхід до осіб та створюються сприятливі умови для розвитку їхніх здібностей до навчання".

На думку численних авторів [С. В. Вороб'єв 2004, В. Н. Платонов 2004, О. Н. Камаєв, А. Л. Кривенцов 2009 та ін.], індивідуалізація є провідним компонентом у побудові тренувального процесу юних спортсменів. З'ясування та врахування індивідуальних особливостей юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки дозволить розвинути у дітей ті якості, які надалі сприятимуть зростанню спортивних результатів та оптимізації системи багаторічної підготовки.

За даними О. Ф. Товстоного та В. С. Науменка [10] доцільно, якнайшвидше виявити схильність юних спортсменів до певного рухового режиму та сприяти інтенсивнішому розвиткові пріоритетних сторін підготовки, що забезпечить у майбутньому можливість максимально реалізувати руховий потенціал спортсмена.

Варто також погодитись з думкою В. П. Черкашина [11], що індивідуально адаптувати тренування – це, перш за все, так побудувати систему багаторічної підготовки для конкретного юного спортсмена, щоб забезпечити максимальну реалізацію його прогнозованого потенціалу у віковій зоні оптимальних можливостей (найбільш перспективні атлети) або в намічені тренером і спортсменом терміни (менше перспективні атлети). Оскільки у кожного хто займається є свій власний потенціал, то, отже, повинна бути і власна багаторічна динаміка тренувальних дій, свої темпи підвищення навантажень, тощо.

Індивідуалізацію тренувального процесу доцільно здійснювати за напрямками, що характеризують визначення для кожної спортсменки використання типово специфічних вправ, вибір тренувальних дій при визначенні провідних або недостатніх сторін фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості, наповнення змісту занять залежно від обраної моделі побудови річного циклу. Індивідуально орієнтована технологія моделювання тренувального процесу юних бар'єристок на основі диференціювання засобів

підготовки сприяє планомірному та стабільному зростанню спортивних результатів, дозволяє наповнювати тренувальний процес широким набором засобів, адекватних їхнім руховим можливостям [1].

В основі вдосконалення системи управління індивідуальною підготовкою юних спортсменів, повинна бути систематизація вроджених і набутих морфо-функціональних показників, індивідуально-типологічних ознак, динаміки розвитку рухового потенціалу, особливостей процесу адаптації до фізичних навантажень і механізмів енергозабезпечення специфічної працездатності у відповідному руховому режимі. Основою вдосконалення системи управління індивідуальною підготовкою юних спортсменів за даними Л. А. Ворфоломєєвої [3] є функціонально-часовий принцип систематизації індивідуально-типологічних ознак, що враховує вроджені і набуті конституціональні особливості дітей, стратегію адаптації та поведінки при впливі різних зовнішніх факторів у період їхнього зростання та розвитку.

Процес спортивного тренування на думку Е. П. Врублевського може бути індивідуалізований за трьома напрямками:

- індивідуалізація технічної та інтегральної підготовки відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності спортсменів;

- індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки відповідно до перспективної моделі фізичної підготовленості;

- корекція педагогічних, тренувальних та інших впливів відповідно до динаміки оперативного, поточного та сталого (етапного) стану та індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсменів.

Натомість Камаєв О.Н. [5] пропонує алгоритм індивідуалізації тренувального процесу юних спортсменів, що включає п'ять елементів:

- отримання інформації про індивідуальні форми реакції на навантаження, рівень різних сторін підготовленості та напруженості адаптаційних механізмів організму;

- розробка індивідуальної моделі змагальної діяльності;

- розробка індивідуальної тренувальної програми на якісному і кількісному рівні;

- визначення стратегії реалізації програми спортивної підготовки;

- контроль за виконанням програми і її відповідністю функціональним можливостям спортсмена.

При формуванні індивідуально орієнтованої моделі річного макроциклу тренування в основу слід брати досягнуті показники зі спортивної результативності та провідних сторін підготовленості в основному змагальному періоді попереднього тренувального макроциклу, а також цільові орієнтири за результативністю і провідними сторонами підготовленості для основного змагального періоду модельованого макроциклу занять, які безпосередньо пов'язані з цільовими орієнтирами багаторічного спортивного вдосконалення. При цьому цільові орієнтири на майбутній річний тренувальний цикл необхідно своєчасно коригувати з урахуванням настання сенситивних періодів у розвитку тих чи інших фізичних якостей (рухових здібностей) та обраної стратегічної лінії в акцентуванні тренувальних дій на провідні та недостатньо розвинені щодо поточної індивідуальної моделі, компоненти спортивної майстерності. Розробляючи модель тренувального річного макроциклу юного спортсмена, особливо достатньо кваліфікованого й орієнтованого на успішний виступ у змаганнях майбутнього сезону, необхідно враховувати календар стартів, до яких потрібна спеціальна передзмагальна підготовка.

Черкашин В. П. [11] наголошує на важливій ролі соціальних умов, які можуть серйозно вплинути на реалізацію тренувальної програми (умови навчання юного спортсмена в освітній установі, його побутові умови, матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу і т.д.). Вивчення та облік сукупності соціальних чинників дозволить своєчасно і в потрібному напрямку скорегувати модель майбутніх тренувальних дій. Він також відзначає, що побудову індивідуально орієнтованої моделі майбутнього річного тренувального макроциклу доцільно здійснювати з використанням фонду науково обґрунтованих формалізованих моделей цілорічного тренування, які певним чином видозмінюються і уточнюються у відповідності до вихідних індивідуальних даних конкретного спортсмена. Таким же, в принципі, має бути і порядок використання фондів формалізованих моделей тренувальних мікроциклів при деталізації індивідуальної програми цілорічного вдосконалення. Ключовим компонентом у запропонованій автором схемі індивідуально орієнтованої побудови тренувального процесу юних спортсменів є наявність фондів адресно ефективних тренувальних засобів і навантажень (для достатньо досвідчених і кваліфікованих юних легкоатлетів), а також фондів стандартизованих тренувальних завдань (для початківців і малопідготованих спортсменів). При цьому слід враховувати специфічні пріоритети у складі тренувальних засобів і структурі навантажень, що визначаються статевими, віковими і кваліфікаційними особливостями спортсменів, а також особливостями змагальної діяльності в обраному виді легкої атлетики.

## **Висновки**

1. Дослідження проблеми індивідуалізації підготовки спортсменів знаходиться на етапі накопичення емпіричних даних та розробки теоретико-методичних основ індивідуалізованої підготовки в різних видах спорту.

2. В наукових статтях з проблем індивідуалізації підготовки юних легкоатлетів виявлені протиріччя щодо структури і змісту алгоритмів індивідуалізації тренувального процесу. Перспективи подальших

досліджень пов'язані з розробкою практичних рекомендацій щодо індивідуалізації підготовки юних легкоатлеток у бігу на 100 метрів та 100 метрів з бар'єрами, адже саме цей напрям є малодослідженим у сучасній вітчизняній науці.

### Використані джерела

1. Апанасенко В.К. Индивидуально ориентированная технология моделирования тренировочного процесса юных барьеристок: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград : ВГАФК, 2011. – 24 с.
2. Воробьев С. В. Индивидуализация тренировочного процесса лыжников-гонщиков 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Воробьев С. В. – Коломна, 2004. – 133 с.– Режим доступа : <http://planetadisser.com>
3. Ворфоломеева Л.А. Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям [Электронный ресурс]. / Л.А. Ворфоломеева – Режим доступа : <files.figshare.com/1009049/Vorfolomeeva.pdf>
4. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №6. – С. 46.
5. Камаев О. И. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных лыжников – гонщиков [Электронный ресурс] / О. И. Камаев, А. Л. Кривенцов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 4. – С. 47-50. – Режим доступа : <http://www.nbu.gov.ua/Portal>
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
7. Петушинский Б. Б. Индивидуализация процесса технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х.: ХДАДИ (ХХПИ). – 2006. – № 6. – С. 64-70.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Талибов А. Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля, [Электронный ресурс] / А. Х. Талибов. – Режим доступа : [http://planetadisser.com/see/dis\\_147104.html](http://planetadisser.com/see/dis_147104.html).
10. Товстоног О. Ф. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки / Товстоног О. Ф., Науменко В. С. // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т.1. – С. 317-321.
11. Черкашин В. П. Концептуально-технологические аспекты индивидуализированного построения тренировки юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В. П. Черкашин // [Физ. воспитание студ. творч. спец.](#) . – Х., 2002. – № 2. – С. 47-58.

*Karabuza M.M.*

### ESSENCE INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS YOUNG ATHLETES

*A concept and essence of individualization of training process of sportsmen and way of its realization is lighted up in the article. In it going is exposed near development of algorithms of individualization of preparation of young athletes in the speed-power types of track-and-field, and also contradictions are rotined in the decision of this problem.*

**Key words:** *track-and-field, sprint, training process, individualization.*

*Стаття надійшла до редакції 18.09.2013 р.*

