

Індивідуалізація багаторічної підготовки юних спортсменів у командних спортивних іграх

Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасному дитячо-юнацькому спорті тренувальний процес і змагальна діяльність характеризуються зростанням фізичних та нервових навантажень, що обумовлює високу міру емоційного й психічного напруження в дітей і здебільшого негативно впливає на їхній спортивний результат у майбутньому.

Одним зі способів розв'язання цієї проблеми виступає оптимізація процесу багаторічного вдосконалення на основі індивідуалізації підготовки юних спортсменів-ігровиків.

Аналіз досліджень цієї проблеми свідчить про те, що вона досить широко представлена в роботах вітчизняних і зарубіжних дослідників [2; 6; 9; 11]. Водночас реальний стан українського дитячо-юнацького спорту в командних спортивних іграх свідчить про недостатнє використання теоретичних знань у практичній діяльності, коли тренери незначну увагу приділяють індивідуальним особливостям спортсменів, особливо на початкових етапах навчання, що негативно позначається на якості довгострокової підготовки спортивних талантів для професійного спорту [4].

Таке положення, зі свого боку, зумовлює пошук способів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків, які дають змогу враховувати індивідуальні особливості організму, який росте, і тим самим розкрити спортивний потенціал кожної дитини, розвинути його індивідуально-сильні рухові здібності й удосконалити техніко-тактичні вміння.

Мета роботи – обґрунтування підходів до реалізації основних положень теорії спортивної індивідуалізації в практиці багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків.

Методи дослідження – аналіз спеціальної літератури та мережі Інтернет; метод педагогічного спостереження; метод порівняння й зіставлення; синтез та узагальнення інформації.

Результати дослідження. Кожен організм має індивідуальний біологічний час життєвих процесів. В одних організмів одні й ті самі процеси (етапи розвитку) протікають швидше, в інших – повільніше; одні швидше відновлюються після фізичних чи емоційних навантажень, інші – повільніше. Практика спорту засвідчила, що для одних спортсменів прийнятні дворазові (іноді – триразові) тренування, для інших – це шлях до перетренованості, невідновлення тощо. Така відмінність у переносимості навантажень пояснюється особливостями індивідуальних біоритмів, які відображають індивідуальні тимчасові зміни в живій системі. Іншими словами, у кожного організму – своя швидкість протікання одних і тих самих процесів. Швидкість різна, але їх послідовність строго запрограмована й не змінюється під впливом ні зовнішніх, ні внутрішніх факторів [2; 8].

Тому в процесі спортивного тренування потрібно дотримуватися індивідуального підходу до дітей, тобто враховувати їхні індивідуальні особливості для найбільш повного розвитку рухових якостей і координаційних здібностей. Необхідність індивідуалізованого навчання обумовлена також статевими й віковими відмінностями, станом здоров'я та рівнем тренуваності, типологічними й особистісними особливостями реагування на навантаження, на фактори зовнішнього середовища, індивідуальним стилем роботи й ін. [1; 3; 10].

На феномен індивідуалізації спортивної діяльності стали звертати увагу фахівці, починаючи із середини 1960-х років. Так, Л. П. Матвеев (1964) відзначав, що динаміка набуття спортивної форми та її підтримки істотно залежить від індивідуальних можливостей спортсмена. Це пов'язано з різним морфологічним і функціональним пристосуванням до «освоєння» рухових та нервових навантажень. Далі автор у своїй книзі «Проблеми періодизації спортивного тренування» (1965) указував на те, що становлення, збереження й утрата спортивної форми відбуваються, без сумніву, дещо по-різному, залежно від типу нервової діяльності спортсмена, особливостей розвитку його рухових якостей та інших індивідуальних відмінностей.

Питанням індивідуального підходу до спортсменів високого класу багато уваги приділяв Н. Г. Озолін (1970). Він зазначав, що індивідуальні відмінності, пов'язані зі статевими особливостями, віком, ступенем фізичної підготовленості, рівнем технічної досконалості, координаційними здібностями, які вимагають свого відображення в тренувальному процесі.

Важливу роль індивідуалізації спортивної діяльності у висококваліфікованих спортсменів відзначає В. Н. Платонов (1980, 1984, 1986), який указує, що основною стратегією тренування повинно бути не згладжування індивідуальності, а, навпаки – розвиток сильних сторін організму й особистості спортсмена як провідної умови досягнення ним рекордних результатів. У тренувальному процесі слід застосовувати впливи, здатні повною мірою виявити та підсилити всі індивідуальні можливості спортсмена, специфічні переваги його обдарованості.

У теорії й методиці спортивного тренування загальноприйняте положення про те, що визначальну роль у підготовці юних спортсменів відіграє власне навчання. Однак тренування як зовнішня причина діє через внутрішні умови, без урахування яких її вплив буде недостатньо ефективним [7]. До внутрішніх умов, що впливають на тренувальний ефект, відносять індивідуальні особливості спортсмена. Це передбачає необхідність організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів-ігровиків на основі глибокого врахування індивідуальних відмінностей у фізичній, технічній, тактичній, психологічній підготовленості, морфологічних особливостей [9].

У розумінні індивідуальності варто виходити з характеристик функціонального оптимуму, що слугує основою для досягнення запланованих результатів [5].

У цьому зв'язку важливо, щоб цільове завдання на певний тренувальний цикл відповідало індивідуальним особливостям конкретного спортсмена. Цій вимозі не відповідає повною мірою середньогруповий критерій планування навчально-тренувальних занять, прийнятий у командних ігрових видах спорту.

Практика свідчить, що заняття в них відбуваються за єдиним робочим планом, розрахованим на усередненого учня. Такий підхід призводить до недостатнього використання індивідуальних можливостей юних спортсменів для вдосконалення їхньої рухової підготовленості.

Тому завжди постає питання: як індивідуалізувати тренувальний процесу в межах спільного для групи плану. Крім того, значні труднощі виникають під час пошуку ефективних способів установаження індивідуально-оптимальних засобів, методів і форм спортивної підготовки. Подолання зазначених вище труднощів полягає у вивченні індивідуальних відмінностей у підготовці юних спортсменів-ігровиків.

На початкових етапах навчання (етапи початкової та попередньої базової підготовки) особливо важливо виявити анатомо-фізіологічні особливості дітей, їхню відповідність конкретним вимогам гри у командних ігрових видах спорту; вивчити сенситивні періоди в контексті розвитку рухових якостей і координаційних здібностей, схильності до навчання з урахуванням типологічних властивостей нервової системи й темпераменту в юних спортсменів.

На наступних етапах (етап спеціалізованої базової підготовки та етап підготовки до вищих досягнень) потрібно вивчати індивідуальні характеристики у цілому.

Завжди слід пам'ятати, що характеристика рухових здібностей юних спортсменів-ігровиків без урахування їхнього конституційного потенціалу, біологічного віку й варіанта розвитку приречена на невдачу в роботі дитячого тренера.

Звідси потрібно знати, по-перше, що досягнення бажаного результату та підвищення спортивної майстерності не дається просто, оскільки для одних дітей навантаження недостатні й невчасні, а для інших – малі або час їхнього застосування згаяно. По-друге, ніколи не слід давати характеристику рухових здібностей дітей без урахування їхніх анатомо-фізіологічних і біомеханічних індивідуальних особливостей. Тільки триєдиний підхід – соматичний, функціональний і біомеханічний – основа правильного створення навчально-тренувальних груп для занять командними ігровими видами спорту й індивідуального підходу у виборі засобів тренування та навчання [1; 2; 9].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Основні напрями розв'язання проблеми індивідуалізації підготовки юних спортсменів-ігровиків:

а) індивідуалізація тренувальної та змагальної діяльності. Цей аспект індивідуалізації варто реалізовувати на основі виявлення факторів і модельних характеристик, що визначають спортивний результат на тому чи іншому віковому етапі розвитку. При цьому, враховуючи, що корекція індивідуальних програм має бути спрямована на розвиток сильних (домінуючих) здібностей, а не на «підтягування» слабких ланок;

б) індивідуалізація тренувальних і змагальних навантажень. При цьому важливо враховувати:

- біологічну зрілість зростаючого організму;
- поточний функціональний стан;
- індивідуальний характер сприйняття тренувальних і змагальних впливів;
- інтенсивність протікання процесів біологічного розвитку тощо;

в) проблема індивідуалізації спортивного таланту, що передбачає якісний спортивний відбір та ефективну орієнтацію.

2. Розробляючи та реалізуючи індивідуальні тренувальні програми, потрібно враховувати труднощі об'єктивного й суб'єктивного характеру:

- розмаїтість підходів із боку тренерів до обліку всього спектра індивідуальних особливостей юних спортсменів-ігровиків;
- дефіцит часу на проведення комплексного тестування та здійснення оперативного контролю;
- великий кількісний склад і неоднорідність контингенту дітей у групі;
- наявність доступних та інформативних методик для визначення адаптаційних можливостей організму дітей;
- збереження протягом тривалого часу оптимального стану здоров'я юних спортсменів-ігровиків, що пов'язано з режимом дня, якістю харчування, умовами проживання, соціальним становищем й іншими факторами.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні методичних підходів, спрямованих на реалізацію індивідуального потенціалу та побудову багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків.

Джерела та література

1. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие /А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленков. – М. : Сов. спорт, 2008. – 152 с.
2. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276.
3. Кузьмин А. А. Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регуляторно-адаптивные возможности юных футболистов и баскетболистов : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. наук : спец. 03.03.01 «Физиология» / А. А. Кузьмин. – Майкоп, 2011. – 21 с.
4. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / І. Г. Максименко. – Луганськ, 2010. – 49 с.
5. Никитин Д. В. Оптимизация планирования годичного учебно-тренировочного процесса юных футболистов с учетом соревновательной деятельности и стандартизации мезоциклов / Д. В. Никитин, П. Г. Дегтяренко // Ученые записки. – 2009. – № 9 (55). – С. 82–86.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К. П. Сахновский. – Киев : [б. и.], 1997. – 20 с.
8. Сонькин В. Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В. Д. Сонькин, Р. В. Тамбовцева. – М. : Книж. дом «ЛИБРОКОМ», 2011. – 368 с.
9. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : монография / Е. В. Федотова – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 224 с.
10. Щедрина А. Г. Биологические основы спортивного отбора /А. Г. Щедрина, В. Ф. Марьин. – Новосибирск : ГМА, 2000. – 163 с.
11. Pzybylski W. Individualization Strategies for Long Team athlete training / W. Pzybylski // Studies in Physical Education and Sport. –V.12. – №2. – 2006. – P. 253–256.

Анотації

Вивчення питань, пов'язаних з удосконаленням системи підготовки спортивного резерву в командних спортивних іграх, завжди були й залишаються актуальними та практично значущими, що й обумовило проведення досліджень. Мета дослідження – обґрунтування підходів до реалізації основних положень теорії спортивної індивідуалізації в практиці багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків. Установлено, що найбільш доцільний для оптимізації процесу підготовки юних спортсменів-ігровиків – підбір адекватних індивідуально-вікових методик. Визначено необхідність унесення змін у вітчизняну практику використання сучасних методичних підходів, спрямованих на реалізацію індивідуального потенціалу й побудову раціональної системи багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків.

Ключові слова: багаторічна підготовка, індивідуалізація, юні спортсмени-ігровики.

Виктор Корягин. Індивідуалізація многолетней підготовки юних спортсменів в командних спортивних іграх. *Изучение вопросов, связанных с совершенствованием системы подготовки спортивного резерва в командных спортивных играх, всегда были и остаются актуальными и практически значимыми, что и обусловило проведение данных исследований. Цель исследования – обоснование подходов к реализации основных положений теории спортивной индивидуализации в практике многолетней подготовки юных спортсменов-игровиков. Установлено, что наиболее целесообразным для оптимизации процесса подготовки юных*

спортсменов-игровиков является подбор адекватных индивидуально-возрастных методик. Определена необходимость внесения изменений в отечественную практику использования современных методических подходов, направленных на реализацию индивидуального потенциала и построение рациональной системы многолетней подготовки юных спортсменов-игровиков.

Ключевые слова: *многолетняя подготовка, индивидуализация, юные спортсмены-игровики.*

Victor Koryahyn. Individualization of Long-term Preparation of Young Sportsmen in Command Sporting Games.

Study of questions, related to perfection of the system of preparation of sporting reserve in command sporting games always were and remain actual and practically meaningful, what stipulated realization of these researches. A research purpose is a ground of going near realization of substantive provisions of theory of sporting individualization in practice of long-term preparation of young game athletes. It is set that most expedient for optimization of process of preparation of young game athletes is a selection of the adequate age-related methods. The necessity of making alteration is defined for domestic practice of the use of modern methodical approaches sent to realization of individual potential and construction of the rational system of long-term preparation of young game athletes.

Key words: *long-term preparation, individualization, young game athletes.*