

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

О. Ф. Товстоног, В. С. Науменко

Львівський державний університет фізичної культури

Аногація. У статті подано узагальнення наукових відомостей щодо індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Обґрунтовано необхідність початку індивідуалізації підготовки на ранніх етапах багаторічної підготовки та виявлення механізму виникнення, послідовності розвитку, сферу реалізації, основу функціонування індивідуальних особливостей спортсменів.

Ключові слова: індивідуалізація, етапи багаторічної підготовки, індивідуальні особливості, спортсмен, система підготовки.

Постановка проблеми. Високий рівень досягнень у сучасному спорті передбачає необхідність постійного пошуку нових форм підготовки та раціональної побудови тренувально-спортивного процесу на різних етапах спортивного вдосконалення, а також виведення спортсмена на оптимальну спортивну форму в момент старту шляхом раціонального варіювання засобами, методами та величинами навантажень [1, 7, 13]. Дослідження останніх років свідчить про неможливість вадмірного збільшення навантажень, що призводить до вичерпання резервів функціональних систем і постійних пошуків нових шляхів вдосконалення системи багаторічної підготовки [1, 4, 13, 14].

Одним із можливих шляхів вдосконалення структури та змісту підготовки спортсменів є диференціація при плануванні та організації тренувального процесу на індивідуальні особливості [1, 13]. Згідно з визначенням Л. П. Матвеева, індивідуалізація – це така побудова процесу спортивного виховання та таке використання його засобів, методів та форм занять, при яких здійснюється індивідуальний підхід до осіб та створюються сприятливі умови для розвитку їх здібностей до навчання [15]. Індивідуальні особливості спортсмена необхідно розуміти як сукупність специфічних властивостей: морфологічних, фізіологічних, психологічних особливостей розвитку та функціонування організму спортсмена відповідно до його соціальної приналежності [1]. Навантаження, яке запропоноване спортсменові, повинно відповідати його індивідуальним особливостям, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У переважній більшості праць індивідуалізаційні техніки розглядається на прикладі спорту вищих досягнень [2, 3, 6, 9, 10]. Підготовка спортсменів високого класу характеризується тільки індивідуальним підходом. Це пояснюється тим, що великий стаж спортсмена дозволяє всебічно вивчити притаманні йому особливості сильні та слабкі сторони, виявити найефективніші методи і засоби підготовки [8]. Тому підґрунтя раціональної та економічної техніки закладається на попередніх етапах багаторічної підготовки спортсменів, зокрема спеціалізованої базової підготовки.

Таким чином, метою нашого дослідження є виявлення особливостей індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

Методи і організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення відомостей науково-методичної літератури, документальних матеріалів та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

Результати дослідження. Система підготовки спортсменів підпорядковується принципу єдиності [11]. Згідно із цим принципом у системі підготовки спортсменів виділяють основні етапи, які ґрунтуються на закономірностях встановлення різних сторін спортивної здатності та формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах. У системі підготовки спортсменів виділяють вісім етапів: початкової підготовки, попередньої

базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження високих досягнень, подальшого зниження досягнень та етап виходу зі спорту високих досягнень [8].

Тривалість та структура кожного з етапів залежить від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, темпів біологічного дозрівання, рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей систем організму [8]. Кожен з етапів характеризується відповідним співвідношенням навантажень різної інтенсивності та оптимальним взаємозв'язком тренувальних засобів і методів. Із підвищенням кваліфікації спортсмена зростає частота допоміжної та спеціалізованої підготовки в загальному обсязі тренувального навантаження. У зв'язку з цим, необхідно розробляти індивідуальні програми багаторічної підготовки з урахуванням вдалого поєднання індивідуальних та групових форм роботи. Тому, проблема індивідуалізації є актуальною на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки спортсменів [13].

Етап початкової підготовки. Основними завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка, навчання техніці виду спорту та техніці допоміжних вправ. Так, на етапі попереднього навчання та початкової підготовки на основі врахування індивідуальних особливостей відбувається початковий відбір і орієнтація юних спортсменів. Початковий відбір пов'язаний із правильним вибором спортивної спеціалізації, оскільки, на думку В. Н. Платонова, спеціалізація, що проводиться з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, дозволяє повніше виявити його здібності в спорті та задовольнити спортивні інтереси [8].

На ранніх етапах багаторічної підготовки спортсменів важливо цілеспрямовано використовувати на певні сторони підготовки, що надалі сприятиме реалізації в повному обсязі рухового потенціалу [1, 8, 13].

На думку деяких авторів [С. В. Вороб'єв, В. Н. Платонов, О. И. Камаев, А. Л. Кривошцов], індивідуалізація є провідним компонентом у побудові тренувального процесу юних спортсменів. Виявлення та врахування індивідуальних особливостей юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки дозволить розвинути у дітей ті фізичні якості, які сприятимуть росту спортивних результатів та оптимізують систему багаторічної підготовки [1, 8, 13]. Доцільно, якнайшвидше виявити схильність юних спортсменів до певного рухового режиму та сприяти інтенсивнішому розвитку пріоритетних сторін підготовки, що забезпечить у майбутньому можливість максимально реалізувати руховий потенціал спортсмена.

Для підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки спеціалісти запропонували програму індивідуально-групової побудови тренувального процесу, яка передбачає розподіл юнаків за групами: а) з вираженим проявом витривалості, б) з вираженим проявом швидкісно-силових якостей; в) з відносно рівномірним розвитком витривалості та швидкісно-силових якостей [1].

Етап початкової підготовки є важливим із точки зору визначення майбутньої спеціалізації та при переході на наступні етапи багаторічної підготовки [1, 13].

Одним із найяскравіших прикладів геніальної побудови індивідуалізації підготовки спортсмена є поява на світовій арені Майка Тайсона, який при невисокому зрості (180 см) став для важковаговика в боксі, мав надзвичайні швидкісно-силові та координаційні якості. Тренер Кус Д'амато на основі врахування сильних сторін підготовленості Тайсона розпочав індивідуалізацію підготовки вже на етапі початкової підготовки, що дозволило сформуванню індивідуальної манери ведення бою [5].

Етап попередньої базової підготовки та етап спеціалізованої базової підготовки. На етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки проводиться попередній і проміжний відбір, що потребує виявлення індивідуальних особливостей спортсменів та їх врахування.

На етапі попередньої базової підготовки формується руховий потенціал, який є основою різноманітних рухових навиків. Результатом цього етапу є опанування техніки спеціально-допоміжних вправ, що дозволить у майбутньому швидко оволодіти технікою основних видів спорту, що повинна відповідати його морфофункціональним особливостям [8].

Індивідуалізація на етапі попередньої базової підготовки полягає у виявленні індивідуальних особливостей тілобудови (соматотипу), генетичної схильності, функціональних

врахування цих особливостей у підготовці спортсменів [1]. Врахування індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів на цьому етапі визначає успішність спортивної діяльності в майбутньому [12]. Крім цього, при проведенні індивідуалізації підготовки спортсменів необхідно враховувати темпи розвитку та сенситивні періоди, індивідуальні особливості нервової системи та темпераменту [13].

У лижному спорті автори пропонують проводити поглиблену індивідуалізацію на етапі попередньої базової підготовки, яка передбачає врахування рівня розвитку фізичних і функціональних можливостей, ступеня оволодіння технікою лижних ходів та адаптацію до тренувальних і змагальних навантажень, що відповідають цьому віковій спортсменів [1].

Деякі науковці схиляються до думки, що поглиблену індивідуалізацію підготовки спортсменів необхідно починати вже на етапі спеціалізованої базової підготовки [1]. Етап спеціалізованої базової підготовки характеризується початком спеціалізації. Спортсмени, які переходять на згаданому етапі багаторічної підготовки володіють досить високим рівнем спортивної майстерності. Відбувається формування рухового навичку та закладається фундамент для прояву результативно значущих фізичних якостей [8]. Ігнорування індивідуальних морфологічних, фізичних та функціональних особливостей спортсменів зумовлює формування нерациональної техніки, що надалі може створити перешкоди для максимальної реалізації можливостей спортсмена і досягнення високого спортивного результату.

Етап підготовки до вищих досягнень та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Обидва етапи передбачають досягнення максимальних результатів у видах спорту. Основними завданнями є виявлення періоду схильності до прояву максимальних результатів та планування підготовки спортсмена відповідно до цього періоду, вдосконалення спортивної майстерності за рахунок поліпшення якісних сторін системи підготовки [8]. Довгий час вважало хибне уявлення про індивідуалізацію як один із шляхів вирішення основних завдань етапів підготовки до вищих досягнень та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей [7, 8]. Ці етапи характеризуються наявністю стійкої рухової навички, що унеможливує корекцію техніки з урахуванням індивідуальних можливостей [8].

Індивідуалізація підготовки спортсменів високого класу пов'язана з розробкою комплексних критеріїв відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності. Обов'язковими критеріями точками індивідуалізації підготовки спортсменів високого класу є отримання інформації про рівень розвитку різних сторін підготовленості та напруження адаптаційних можливостей організму, розробка індивідуальної моделі змагальної діяльності та індивідуальної тренувальної програми, визначення стратегії реалізації програми спортивної підготовки, контроль за виконанням програми та відповідність навантажень до функціональних можливостей спортсмена [7]. Індивідуальна модель містить цільові показники для конкретного спортсмена з врахуванням його індивідуальних особливостей та рівня підготовленості [6].

Для багатьох спортсменів високої кваліфікації характерним є прояв лише сильних сторін підготовленості. Недоліки в підготовці спортсменів високої кваліфікації виступають як загроза продовження їхніх сильних сторін. Для спортсменів високого класу властивою є наявність високо вираженої індивідуальності, тому для демонстрації найкращого результату підготовки спортсменів орієнтована на максимальний розвиток індивідуальних особливостей [9].

Етап збереження високої спортивної майстерності. Стаж підготовки конкретного спортсмена дозволяє всебічно вивчити сильні та слабкі сторони і виявити найефективніші методи та засоби тренування. Вичерпання функціонального потенціалу та зниження адаптаційних можливостей зумовлюють неможливість утримання та підвищення спортивних досягнень. Тому індивідуальний підхід є основою вдосконалення підготовленості спортсменів на цьому етапі [8].

Продовження індивідуалізації охоплює всі сторони підготовленості спортсмена, що дозволяє йому підтримувати спортивні результати на високому рівні.

Етап поступового зниження досягнень та етап виходу зі спорту високих досягнень. Характеризується сумарне зниження обсягів навантаження та змагальної діяльності, що призводить до втрати компонентів підготовленості. Індивідуалізація підготовки спортсменів на етапі поступового зниження досягнень є основною умовою збільшення тривалості можливості під-

тримування спортивної майстерності. Широкого розповсюдження набувають новаторські підходи до спортивної підготовки: використання поза змагальних та позатренувальних чинників, нових тренажерних пристроїв тощо [8].

Етап виходу зі спорту вищих досягнень передбачає деадаптацію функціональних систем організму, опорно-рухового апарату шляхом корекції рухової активності, харчування та способу життя. На цьому етапі індивідуалізація підготовки спортсменів забезпечує довготривалу та відсутність негативних наслідків спорту [8].

Висновки

1. Більшість науковців розглядають індивідуалізацію як вузько спрямований процес оптимізації деяких сторін підготовленості спортсменів на основі аналізу невеликої кількості показників підготовленості. При цьому, стрімкий розвиток сучасного спорту вимагає поглибленого комплексного вивчення результативно значущих індивідуальних особливостей спортсменів.

2. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність початку індивідуалізації підготовки на більш ранніх етапах і виявлення механізму виникнення й подальшої розвинутої сфери реалізації та основи функціонування індивідуальних особливостей спортсменів.

Таким чином, перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою практичних рекомендацій щодо індивідуалізації підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у важкій атлетиці.

Список літератури

1. Воробьев С. В. Индивидуализация тренировочного процесса лыжников-гонимых 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Воробьев С. В. – Коломна, 2004. – 133 с. : 61 05-13/357. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://planetadisser.com>
2. Данько Г. В. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации в циклах непосредственной подготовки до змагань : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01/ Данько Г. В.; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 1999. – 16 с.
3. Запорожанов В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений [Электронный ресурс] / В. А. Запорожанов // Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002N7/p62-63.htm>
4. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://bankrabort.com/work_2503.html
5. Майк Тайсон и индивидуализация тренировочного процесса [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.kickboxer.ru>
6. Мунтян В. С. Методические основы индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов в рукопашном бое [Электронный ресурс] / Мунтян В. С., Мамаев О. И. – Режим доступа : <http://www.nbu.gov.ua>
7. Никитушкин Г. В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов [Электронный ресурс] / Г. В. Никитушкин, П. В. Квартуца. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/press/ГПФК/1998n10/p19-22.htm>
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. – ISBN 966-7133-64-8.
9. Рыбаков В. В. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс] / Рыбаков В. В., Медведов Г. В., Сидоров А. Д. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/ГПФК/2000n4/p57-59.htm>
10. Талибов А. Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высшей квалификации на основе комплексного контроля [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://planetadisser.com>

11. Нестерова Т. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменов в художественной гимнастике / Татьяна Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 66 – 73.
12. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и проф. спорт» // Сергей Юрьевич Те ; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 16 с.
13. Камаев О. И. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных лыжников – гонщиков [Электронный ресурс] / О. И. Камаев, А. Л. Крижанцов. – Режим доступа : <http://www.nbu.v.gov.ua/Portal>
14. Тренування важкоатлетів [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sosochi.narod.ru>
15. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

О. Ф. Товстоног, В. С. Наumenко

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье научно исследована индивидуализация подготовки спортсменов на разных этапах многолетней подготовки. Обоснована необходимость начала индивидуализации подготовки на ранних этапах многолетней подготовки и изучен механизм возникновения, последовательности развития, область реализации, основа функционирования индивидуальных особенностей спортсменов.

Ключевые слова: индивидуализация, этапы многолетней подготовки, индивидуальные особенности, спортсмен, система подготовки.

FEATURES AND CONSTRUCTION OF INDIVIDUALIZATION AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING IMPROVEMENT

Oleksandr TOVSTONOH, Volodymyr NAUMENKO

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. This paper presents the synthesis of scientific information about individualization of training of athletes at different stages of long-term preparation. The need to start personalizing training in the early stages of long-term preparation and detection of the mechanism, the sequence of development of region, the core function of individual characteristics of athletes.

Key words: individualization, stages of the preparation, individual characteristics, sportsman, system of preparations, the system of training.