

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЯК ОСНОВА ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКОГО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ

О. Ф. Товстоног

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті подано узагальнення наукових відомостей щодо індивідуалізації підготовки спортсменів у різних видах спорту. Обґрунтовано необхідність індивідуалізації видів підготовки спортсменів на різних етапах підготовки для досягнення високих спортивних результатів та урахування індивідуальних особливостей при плануванні та організації підготовки спортсменів.

**Ключові слова:** індивідуалізація, види підготовки, етапи багаторічної підготовки, спортсмен.

**Постановка проблеми.** В 60 – 80-х роках підготовка спортсменів базувалася на екстенсивних засадах. Сьогодні цей підхід вичерпав себе, оскільки обсяг та інтенсивність навантажень не можуть постійно збільшуватися [2, 3, 5, 26], а його використання призвело до зростання кількості перенапруження функціональних систем організму спортсменів та підвищення травматизму, що негативно вплинуло на спортивні результати [10]. Крім того, використання постійно збільшуваної інтенсивності на тлі великого обсягу навантаження порушують раціональний взаємозв'язок між компонентами підготовки [14].

З огляду на це, актуальності набувають нові підходи в побудові навчально-тренувального процесу, що орієнтуються на якісні сторони тренувальних впливів [27]. Одним із можливих шляхів вдосконалення структури та змісту підготовки спортсменів є орієнтація при плануванні та організації тренувального процесу на індивідуальні особливості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що сьогодні проблема індивідуалізації підготовки спортсменів є однією з найдосліджуваніших. 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 у різних видах спорту.

Велика кількість досліджень стосується тільки індивідуалізації спортсменів високої кваліфікації [4, 7, 15, 18]. В. М. Платонов вказує про необхідність індивідуалізації підготовки спортсмена на етапі збереження вищої спортивної майстерності. Пояснюється це так. Великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найефективніші методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність та якість тренувального процесу і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень [22].

Підґрунтя економічної і раціональної техніки закладається на ранніх етапах багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсмена, що не враховує його індивідуальні особливості не тільки не забезпечує реалізації можливостей спортсмена повною мірою, а й не дозволяє йому досягти високого спортивного результату. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність початку індивідуалізації підготовки на ранніх етапах і виявлення механізму виникнення та послідовність розвитку, сферу реалізації та основу функціонування індивідуальних особливостей спортсменів [6]. Крім того, особливості початку і структури процесу індивідуалізації визначаються видом спорту.

Таким чином, **метою** нашого дослідження є визначення проблемного поля індивідуалізації підготовки спортсменів у різних видах спорту.

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

**Результати дослідження.** Індивідуалізація є однією з форм управління, основним із принципів спортивної підготовки, в основі якого лежить врахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів при плануванні навантажень у різних структурах тренувального процесу [23].

Принцип індивідуалізації є одним із провідних принципів навчання і тренування в спорті [21, 22, 24]. Він базується на максимальній орієнтації на індивідуальні нахили і здібності кожного конкретного спортсмена при виборі спортивної спеціалізації, при розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності, при навчанні техніки та тактики виду спорту, при виборі засобів відновлення тощо. Це вимагає підвищеної уваги до відбору й орієнтації спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення, розробці індивідуальних програм підготовки, вмiлого поєднання індивідуальної та групової форм роботи [13, 20, 22].

У вітчизняній літературі дослідження індивідуалізації в теорії спортивного тренування займали одне з провідних місць.

Ю. В. Парохіна відзначає, що врахування соматотипів спортсменів різних спеціалізацій є надзвичайно важливим. Проте ця проблема у сучасній практиці спорту недостатньо вивчена. Автор встановила зв'язок між компонентами складу ваги тіла і спортивним результатом у гімнасток різних вікових груп [19]. У результаті дослідження автор виокремила відмінності між адаптацією до фізичних навантажень та розвитком фізичних якостей різних соматотипів, розробила моделі для оцінювання сильних та слабких сторін підготовленості кожної гімнастки.

Б. Б. Петушинський досліджував вікові, індивідуальні та типологічні особливості організму спортсменів, що впливають на технічну та тактичну підготовленість баскетболістів. На основі отриманих результатів автор відокремив результативно значущі морфологічні показники баскетболістів [20].

В. І. Шапошнікова вважає, що під час планування, прогнозування і проведення тренувального процесу необхідно враховувати періодичність у змінах темпів збільшення спортивних результатів та закономірностей річного ендогенного циклу, що дозволить індивідуалізувати тренувальний процес. На думку В. І. Шапошнікової, періодичність коливання збільшення результатів – одна з ознак талановитості спортсмена [25].

У практиці спорту розроблені індивідуальні моделі найсильніших п'ятиборців світу, а також змагальні моделі різних рівнів спортивних результатів на основі середніх значень. Автор визначає принципи організації і проведення підготовки спортсменів високого класу до Олімпійських ігор на основі визначених особливостей адаптації спортсменів до тренувальних навантажень різної величини та спрямованості [9].

У боротьбі були запропоновані індивідуальні засоби та методи організації поточного контролю за станом спеціальної працездатності спортсменів високої кваліфікації в змагальних мезоциклах. Г. В. Данько обґрунтував комплекс інформативних контрольних тестів, розкривши закономірності реакцій організму борців на загальноприйнятій тренувальній програмі [8].

Вперше було розроблено соматичну паспортизацію висококваліфікованих спортсменів-гирьовиків і отримано морфологічну модель гирьовика в конкретній ваговій категорії. Автор розробив методичні рекомендації щодо індивідуальної корекції тренувального процесу гирьовиків, яка ґрунтується на результатах зіставлення індивідуальних морфофункціональних та біомеханічних показників спортсменів із модельними характеристиками висококваліфікованих гирьовиків [13].

У бігові на середні і довгі дистанції були розроблені алгоритми індивідуального управління тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів на основі використання: специфічних змагальних навантажень, комплексних характеристик функціонального стану та структури спеціальної підготовленості спортсмена. Використання розроблених

алгоритмів у практиці тренування висококваліфікованих легкоатлетів дозволяють досягати високих спортивних результатів [12].

Особливе значення індивідуалізація має у підготовці спортсменів у спортивних іграх. У спортивних іграх оптимізація навчально-тренувального процесу направлена не тільки на виконання основних методичних вимог сучасної системи спортивного тренування, а й на врахування індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів при плануванні навантажень [26].

М. М. Шестаков розробив методологію індивідуальних можливостей кваліфікованих спортсменів і ступеня їх відповідності до вимог колективної гри, що визначають ефективність змагальної діяльності в командних видах спорту [26].

С. В. Бойченко розробив схему формування однорідних груп футболістів, в залежності від їхніх особливостей і специфіки відновлення. Автор пропонує використовувати індивідуально-командну форму тренувальних занять як один із засобів індивідуалізації. В результаті дослідження встановлено часові параметри форм організації тренувального процесу футболістів [3].

Досить детально досліджені особливості індивідуалізації підготовки гандболісток. О. В. Базильчук стверджує, що за останні роки значно знизились якісні показники змагальної діяльності гандболісток. При цьому спостерігається збільшення кількісних показників компонентів змагальної діяльності. Автор запропонував методичні підходи щодо розробки програми диференційованої фізичної підготовки та модельних характеристик кваліфікованих спортсменок, попередньо визначивши структуру фізичної підготовки спортсменок [2].

В. С. Мунтян і О. І. Камаєв [16] визначили основні шляхи оптимізації процесу підготовки у рукопашному бою. Автори розробили індивідуальний план тренувань із врахуванням антропометричних особливостей спортсмена та нову методику тренувань, що спрямована на використання оптимального потенціалу підготовленості для підвищення результативності змагальної діяльності. Ця методика спрямована на виявлення оптимальних варіантів використання техніко-тактичного арсеналу, визначення стратегічної лінії поведінки спортсменів та манери ведення поєдинку з врахуванням „прямой” (індивідуальних особливостей самого спортсмена) та „зворотньої” (індивідуальних особливостей суперників) індивідуалізації. Отримані результати дозволяють стверджувати, що вдосконалення техніко-тактичної майстерності („коронних прийомів”) та усунення помилок, яких спортсмен припускається під час ведення поєдинку є однією з найактуальніших проблем у сучасному спорті [16].

Дослідженням індивідуалізації тренувального процесу каратистів на основі ін формаційного моделювання різних сторін підготовленості спортсменів займалися В. С. Ашанін і С. С. Пятисоцька [1]. Автори визначили основні параметри фізичної і психологічної підготовки спортсменів. На основі цих параметрів розроблено спеціальну комп'ютерну програму „Юный каратист”, яка дозволяє тренерам обліковувати індивідуальні особливості спортсменів, аналізувати поточні зміни та на їх основі них планувати тренувальні навантаження. Автори вбачають розвиток подальших досліджень у розробці модельних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів [1].

Таким чином, дослідження проблеми індивідуалізації підготовки спортсменів є надзвичайно актуальною. На сьогоднішній день дослідження проблеми індивідуалізації в спорті знаходяться на етапі накопичення емпіричних даних та розробки теоретико-методичних основ індивідуалізації підготовки в різних видах спорту. При цьому стрімкий розвиток сучасного спорту вимагає поглибленого комплексного вивчення результативно значущих можливостей та задатків спортсменів [17]. Отриманні результати дозволяють сформулювати загальну стратегію індивідуалізації підготовки спортсменів у кожному з видів спорту, враховуючи генетичні, морфофункціональні особливості та механізм адаптації до специфічних умов спорту [11].

### Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що сьогодні в підготовці спортсменів відбувається пошук нових напрямів підвищення спортивної майстерності. Одним із найефективніших шляхів вдосконалення структури та змісту підготовки спортсменів є орієнтація при плануванні та організації тренувального процесу на індивідуальні

особливості. Але на сьогодні дослідження індивідуалізації підготовки спортсменів базується на аналізі невеликої кількості показників підготовленості спортсменів у різних видах спорту та оптимізації сторін підготовки.

2. Враховуючи важливість побудови загальної теорії індивідуалізації спортсменів, дослідження результативно значущих індивідуальних особливостей спортсменів вимагає поглибленого комплексного вивчення.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з визначенням індивідуальних морфофункціональних особливостей важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### Список літератури

1. Ашанин В. С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов, [электронный ресурс] / Ашанин В. С., Пятисоцкая С. С. – Режим доступа : <http://www.nbu.gov.ua>.
2. Базильчук О. В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "олімп. і проф. спорт" / О. В. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 23 с.
3. Бойченко С. В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов на основе педагогического контроля // Педагогіка, психологія та мед. – біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2004. – № 20. – С. 86 – 91.
4. Верхошанский Ю. В. Исследования закономерностей становления спортивного мастерства в связи с проблемами оптимального управления многолетней тренировкой : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки" / Ю. В. Верхошанский. – М. : ГЦОЛИФК, 1973. – 19 с.
5. Воробьев С. В. Индивидуализация тренировочного процесса лыжников-гонщиков 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки" [Электронный ресурс]. / С. В. Воробьев. – Режим доступа : [http://planetadisser.com/see/dis\\_37007.html](http://planetadisser.com/see/dis_37007.html)
6. Врублевский Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики, [Электронный ресурс] / Е. П. Врублевский. – Режим доступа : <http://vak.ed.gov.ru>.
7. Гисин М. С. Индивидуализация годичного тренировочного цикла высококвалифицированных тяжелоатлетов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки" / М. С. Гисин ; ВНИИФК – М., 1985. – 22 с.
8. Данько Г. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Г. В. Данько ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 1999. – 16 с.
9. Дрюков В. Индивидуализация подготовки спортсменов высокой квалификации по результатам проведения физиологического обследования в процессе этапного комплексного контроля В. Дрюков, Ю. Павленко, А. Павлик // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 1. – С. 130-135.
10. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
11. Запорожанов В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений, [Электронный ресурс] / В. А. Запорожанов. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru>.
12. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности. – Режим доступа : <http://planetadisser.com>.
13. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации. – Режим доступа : <http://bankrabot.com/work>.

14. *Камаев О. И.* Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных лыжников – гонщиков, [Электронный ресурс] / О. И. Камаев, А. Л. Кривенцов. Режим доступа : <http://www.nbuu.gov.ua>.
15. *Мочернюк В. Б.* Моделивання підготовленості важкоатлетів високої кваліфікації // Молода спортивна наука України : матеріали II Всеукр. наук. – практ. конф. асп. – Л., 1998. – Ч. 2. – С. 52-57.
16. *Никитушкин Г. В.* Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов, [Электронный ресурс] / Г. В. Никитушкин, П. В. Кващук – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru>.
17. *Павленко Ю. О.* Індивідуалізація передзмагальної підготовки кваліфікованих фехтувальників з врахуванням поточного стану спортсменів Павленко Ю. О., Синецька Г. В. // Педагогіка, психологія та мед. біол. пробл. фіз. вих. і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова – 2002. – № 10. – С 3 – 7.
18. *Парохина Ю. В.* Техническая и физическая подготовленность гимнасток различных возрастных групп в зависимости от их индивидуального строения и развития соматотипа // Теория и практика физической культуры – № 3. – 1997.
19. *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.
20. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
21. *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.
22. *Рыбаков В. В.* Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации, [Электронный ресурс] / В. В. Рыбаков, Г. Е. Медведева, А. Д. Сидоров – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press>.
23. *Талибов А. Х.* Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля, [Электронный ресурс] / А. Х. Талибов. – Режим доступа : <http://planetadisser.com>.
24. *Шапошникова В. И.* Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 34-36.

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ КАК ОСНОВА ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

О. Ф. Товстоног

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье представлено обобщение научных сведений относительно индивидуализации подготовки спортсменов в разных видах спорта. Обоснованно необходимость индивидуализации видов подготовки спортсменов на разных этапах подготовки для достижения высоких спортивных результатов и учета индивидуальных особенностей при планировании и организации подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** индивидуализация, виды подготовки, этапы многолетней подготовки, спортсмен.

**INDIVIDUALIZATION OF PREPARATION OF SPORTSMEN  
AS BASIS ACHIEVEMENT OF HIGH SPORT RESULTS**

**Oleksandr TOVSTONOH**

*Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** In the article generalization of scientific information is presented in relation to individualization of preparation of sportsmen in the different types of sport. The necessity of individualization of sportsmen's preparation types on the different stages of preparation for achievement of high sporting results and account of individual features at planning and organization of preparation of sportsmen.

**Key words:** individualization, types of the preparation, stages of the preparation, sportsmen.