УДК 796. 012. 2: 796. 015. 1

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

О. Ф. Товстоног, В. С. Науменко

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті подано узагальнення наукових відомостей щодо індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Обгрунтовано 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 тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення, а також виведення спортсмена на пік спортивної форми в момент старту шляхом раціонального варіювання засобами, методами та величинами навантажень [1, 7, 13]. Дослідження останніх років свідчить про неможливість надмірного 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 орієнтація при плануванні та організації тренувального процесу на індивідуальні особливості [1, 13]. Згідно з визначенням Л. П. Матвєєва, 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 [15]. Індивідуальні особливості спортсмена необхідно розуміти як наявність 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 індивідуалізація 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]. При цьому 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 етапності [11]. Згідно із цим принципом у системі підготовки спортсменів виділяють окремі етапи, які ґрунтуються на закономірностях встановлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах. У системі підготовки спортсменів виділяють вісім етапів: початкової підготовки, попередньої

© Товстоног О., Науменко В., 2010

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження високих досягнень, поступового 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 частка 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, всебічна фізична підготовка, навчання техніці виду спорту та техніці допоміжних вправ [8]. 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 впливати на певні сторони підготовки, що надалі сприятиме реалізації в повному обсязі їхнього рухового потенціалу [1, 8, 13].

На думку деяких авторів [С. В. Воробьев, В. Н. Платонов, О. И. Камаев, А. Л. Кривенцов], 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 надалі 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 розвиткові 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 рівнем розвитку 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) як 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 сформувати індивідуальну манеру 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 обраного виду спорту, що повинна відповідати його морфофункціональним особливостям [8].

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

та 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 вікові 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 знаходяться на згаданому етапі багаторічної підготовки володіють досить високим рівнем спортивної майстерності. Відбувається формування рухового навику та закладається фундамент для прояву результативно значущих фізичних якостей [8]. Ігнорування індивідуальних морфологічних, фізичних та функціональних особливостей спортсменів зумовлює формування нераціональної 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 панувало 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 унеможливлює 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 опорними точками індивідуалізації підготовки спортсменів високого класу є отримання інформації про рівень розвитку різних сторін підготовленості та напруження адаптаційних механізмів 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 закономірне продовження їхніх сильних сторін. Для спортсменів високого класу властивою є наявність яскраво вираженої індивідуальності, тому для демонстрації найкращого результату підготовка 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 результатів. Тому індивідуальний підхід є основою вдосконалення підготовленості спортсменів на цьому етапі [8].

Процес індивідуалізації охоплює всі сторони підготовленості спортсмена, що дозволяє тривалий час підтримувати спортивні результати на високому рівні.

Етап поступового зниження досягнень та етап виходу зі спорту високих досягнень. Спостерігається 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-

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

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 довголіття 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 послідовність розвитку, сферу реалізації та основу 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-гонщиков 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.* Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і 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 дострижений [Электронный ресурс] / В. А. Запорожанов // Режим доступу : 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://bankrabot.com /work /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., Камаев О. И. – Режим доступа : http://www.nbuv.gov.ua

7. *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/press/TPFK/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., Медведева Г. Е., Сидоров А. Д. – Режим доступа : http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2000n4/p57-59.htm

10. *Талибов А. Х.* Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://planetadisser.com

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

11. *Нестерова Т.* Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок 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 і 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 [Електронный ресурс] / О. И. Камаев, А. Л. Кривенцов. – Режим доступа : http://www.nbuv.gov.ua/Portal

14. Тренування важкоатлетів [Електронний ресурс]. – Режим доступа : http://www.msochi.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. Науменко

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 individuallization 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, sportsmen, system of preparations, the system of training.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com