

УДК 796.015.132

**ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ
ТА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ****Михайло ЛИНЕЦЬ, Христина ХІМЕНЕС***Львівський державний університет
фізичної культури, м. Львів, Україна,
e-mail: kh.khimenes@gmail.com*

Анотація. Підвищення конкуренції на міжнародній спортивній арені тривалий час супроводжувалося адекватним зростанням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень. Однак у цьому методичному підході практично не враховувалися індивідуальні особливості спортсменів, а його можливості були обмежені лімітом часу на тренування та відновлення. *Мета дослідження* полягала в пошуку шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки спортсменів різної статі та віку, спеціалізації та спортивної кваліфікації. Для досягнення мети застосовано *метод* теоретичного аналізу та узагальнення.

З'ясовано, що одним з ефективних напрямів оптимізації системи підготовки спортсменів є індивідуалізація різних компонентів тренувального процесу. Зважаючи на те, що кожен спортсмен (спортсменка) є індивідуальністю з погляду фізичного розвитку і реакцій організму на тренувальні впливи, диференційований підхід до кожного з них є важливим складником системи багаторічного тренування. Особливо перспективною може бути диференціація фізичної підготовки з урахуванням специфіки видів змагальної діяльності та індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: індивідуалізація, диференціація, фізична підготовка, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовка по праву посідає центральне місце в системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Це зумовлено тим, що спортсмен різні сторони підготовленості (технічна, тактична, психічна тощо) зрештою реалізує одночасно з проявом фізичних якостей. Найбільшою мірою це стосується спортсменів високого класу [18, 24, 27 та ін.], проте й на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення фізична підготовка посідає чільне місце в структурі тренувального процесу [6, 24 та ін.].

Розширення функціональних та рухових можливостей організму, формування структури підготовленості, яка відповідає вимогам конкретних змагальних дисциплін і дає змогу вийти на запланований спортивний результат, здійснюється шляхом управління тренувальним процесом спортсмена, що є надзвичайно складним завданням [20, 25]. Ця проблема стосується широкого спектра запитань, починаючи від вибору засобів та індивідуального дозування навантажень, до характеру їх розподілу в різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Дискусійним є також положення щодо пріоритетного спрямування фізичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. Так, існує думка, що на початкових етапах підготовки спортсменів перевагу слід надавати акцентованому розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена, а на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих досягнень навпаки – розвитку найсильніших сторін у структурі підготовленості кожного конкретного спортсмена [23, 27 та ін.]. Однак є наукові роботи, у яких експериментально доведено, що навіть у кваліфікованих спортсменів і спортсменок, які спеціалізуються в ігрових видах спорту, більш ефективною є диференційована фізична підготовка, у якій поєднано комплексний розвиток важливих для змагальної діяльності фізичних якостей з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих якостей кожного спортсмена [3, 7 та ін.]. Водночас у тренуванні спортсменів II–I спортивних розрядів з військового багатоборства ефективнішим було поєднання комплексної різнобічної фізичної підготовки з акцентованим розвитком провідних для кож-

ного спортсмена фізичних якостей [1]. Суперечність створює і той факт, що окремі дослідники [9, 19] ставлять під сумнів доцільність акцентованого розвитку тих фізичних якостей, до яких спортсмен не має генетичної схильності (ті, що недостатньо розвинуті порівняно з іншими в структурі фізичної підготовленості конкретного спортсмена), оскільки це може негативно позначитися на динаміці його тренуваності впродовж багаторічної підготовки. Отже, побудова фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації потребує удосконалення щодо раціонального поєднання тренувальних впливів з урахуванням структури і змісту змагальної діяльності та профілів їхньої фізичної підготовленості.

Багато фахівців у галузі спортивної науки [18, 23, 24, 27 та ін.] наголошують і на тому, що розвиток фізичних якостей слід забезпечити за рахунок використання вправ, адекватних за своїми динамічними, просторовими і часовими характеристиками до структури змагальних вправ; перенесення координаційних механізмів від елементарних рухів до вправ збільшеної складності з подальшим переходом до застосування змагальних вправ; застосування вправ з розвитку конкретних м'язових груп, на які падає основне навантаження при виконанні змагальних вправ. Це узгоджується з концепцією Л. П. Матвеева [20] про цілісність усіх складників системи підготовки спортсменів, які в змагальній діяльності завжди реалізуються одночасно.

Що ж стосується змісту фізичної підготовки, то в спортивній практиці прийнято вирізняти загальний і спеціальний компоненти. Проте такі фахівці, як В. М. Платонов, К. П. Сахновський [24] Л. В. Волков [6] та ін., рекомендують також допоміжну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, досягнення високого рівня працездатності. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної [23, 27 та ін.]. За допомогою ЗФП створюють передумови до максимального розвитку спеціальної підготовленості спортсмена, підвищення тренувальних навантажень, зростання спортивних результатів. Оскільки ЗФП має на меті різнобічний розвиток, то її засобами є різноманітні фізичні вправи, тренувальний вплив яких не має прямого перенесення на ефективність змагальної діяльності [18, 22 та ін.].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток фізичних якостей спортсмена відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду змагальної діяльності, особливостями її структури та змісту [21, 25 та ін.]. Засобами СФП є, передусім, змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, а також спеціально-підготовчі вправи з вибіркового розвитку певних груп м'язів та функціональних систем, на які припадає основне навантаження в процесі змагальної діяльності [21, 27 та ін.].

Допоміжна фізична підготовка, на думку В. М. Платонова, К. П. Сахновського [24], Л. В. Волкова [6] та ін., базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює передумови для ефективного виконання необхідних обсягів роботи з розвитку спеціальних фізичних якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей органів і систем організму, на які припадає основне навантаження у змаганнях. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, удосконалити здатність спортсменів витримувати великі навантаження й ефективно відновлюватися після них. Власне, Н. Г. Озолін [23] ще 1970 р. в межах спеціальної виокремив так звану попередню фізичну підготовку, метою якої є цілеспрямована побудова фундаменту для подальшої спеціальної фізичної підготовки. Тобто окремі фахівці спортивної науки розглядають допоміжну і попередню фізичну підготовку в різних структурних складових частинах системи фізичної підготовки, проте її основний зміст у їхніх працях практично ідентичний.

Підготовка спортсменів – це цілісна система, що об'єднує велику кількість чинників, котрі тісно переплітаються у своїй взаємодії, і з кожним роком вимоги до їх якісного рівня зростають. Високі вимоги до рівня і стабільності підготовленості кваліфікованих спортсменів

менів, граничні обсяги тренувальних і змагальних навантажень та посилена боротьба із застосуванням етично і валеологічно неприйнятних способів підвищення рівня спортивної працездатності значною мірою зумовили останніми роками потребу пошуку нових шляхів розв'язання цих проблем в теорії і методиці підготовки спортсменів. Саме тому стає очевидним, що фундаментом побудови і практичної реалізації програм підготовки спортсменів повинна бути прерогатива індивідуально запрограмованих рухових дій і отримання тренувальних ефектів, а не спрямованість до виконання необґрунтованих (переважно спрямованих на максимум) параметрів заданих навантажень, що багато в чому характерно для сучасного спорту [21, 28 та ін.].

Зв'язок з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно з темою 2.7 «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

З урахуванням актуальності зазначеної проблеми **мета дослідження** полягала в пошуку шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки спортсменів різної статі та віку, спеціалізації та спортивної кваліфікації.

Для досягнення поставленої мети застосовано **метод** теоретичного аналізу та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної інформації дає змогу виокремити в теорії і практиці спорту різні підходи щодо удосконалення системи тренування спортсменів. Це, передусім, удосконалення інформаційної бази для контролю й управління тренувальною та змагальною діяльністю [4, 27 та ін.], зміна структури розподілу тренувальних засобів у мікро-, мезо- і макроциклах [26, 33 та ін.], використання тренажерно-вимірювальних пристроїв [20, 27, 33 та ін.], урахування особливостей різних соматотипів при побудові навчально-тренувального процесу [11 та ін.], адекватне застосування засобів відновлення працездатності, профілактика спортивного травматизму [2, 27 та ін.] тощо.

Вочевидь, далеко не вигаданим напрямом оптимізації підготовки спортсменів є індивідуалізація різних компонентів підготовки спортсменів, яку В. М. Платонов вважає [27] одним із напрямів удосконалення цілісної системи підготовки спортсменів, а В. А. Запорожанов [10] та В. Пшебильський [28] – її ключовим напрямом перспективності технологічних рішень конкретизації підготовки спортсменів високого класу. Зокрема, Т. С. Тімакова [31] зазначала, що видатні спортсмени ідуть до вершини спортивної майстерності власними шляхами. В одних цей шлях прямий і короткий, в інших – більш звивистий і довгий. І саме індивідуалізація спортивного тренування на всьому шляху спортивного становлення значно розширює коло обдарованих спортсменів і приводить їх до успіху.

Індивідуальний підхід передбачає знання щодо особливостей та неповторності особистості, які відрізняють одну людину від іншої і відображають природні й соціальні, фізичні й психічні, вродженні й набуті властивості. Останніми роками значно зросла кількість досліджень з вивчення індивідуальних особливостей людей загалом і в спорті зокрема [12, 16 та ін.]. Це пов'язано із соціальними запитами життя, необхідністю оптимізації різних за спрямованістю практичних доробок – форм навчально-виховної, лікувально-профілактичної, спортивно-тренувальної практики в їх безпосередньому використанні у роботі з конкретною особою.

Окремі відомості про спроби індивідуалізації спортивної діяльності існували вже в середині ХХ ст. [5, 30 та ін.], проте більш ґрунтовного вивчення ця проблема набула відносно недавно. Зокрема, Л. П. Матвеев [21] відзначав, що динаміка набуття спортивної форми і її підтримання суттєво залежить від індивідуальних можливостей спортсмена. Це пов'язано з індивідуальними особливостями адаптації морфологічних і функціональних структур організму до впливу на них фізичних і нервових навантажень. Питанням індивідуального

підходу в спорті вищих досягнень багато уваги приділяв Н.Г. Озолін [23]. Він відзначав, що індивідуальні розбіжності, пов'язані зі статевими особливостями, віком, рівнем фізичної підготовленості, технічною досконалістю, координаційними якостями тощо потребують свого відображення у тренувальному процесі.

Індивідуалізацію в спорті також трактують як тренування, яке здійснюється з урахуванням окремих характеристик спортсмена – морфологічних, функціональних, психічних тощо [30, 31 та ін.]. Здебільшого фахівці говорять про вагомість такого підходу на етапах формування високого рівня спортивної майстерності. Проте, зважаючи на нинішні вимоги спорту до організму спортсмена і значущість юнацького спорту, у сучасному суспільстві доцільно використовувати індивідуальний підхід до підготовки спортсменів вже на ранніх етапах багаторічного удосконалення.

На сучасному етапі розвитку спорту, коли подальше зростання спортивних результатів дедалі менше пов'язане зі збільшенням обсягу тренувальних навантажень і спеціалісти орієнтуються на пошук нових шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, як один з найбільш перспективних виокремлено напрям, пов'язаний з індивідуальним нормуванням якісних та кількісних сторін навантаження спортсменів різного віку та рівня кваліфікації [13, 15 та ін.]. Це відповідно передбачає необхідність організації навчально-тренувального процесу на основі ретельного врахування індивідуальних розбіжностей в усіх сторонах їхньої підготовленості і зокрема у фізичній.

Окрім того, варто зосередити увагу на тому, що багаторічні дослідження проблеми індивідуалізації підготовки спортивного резерву [8, 13 та ін.] дають змогу стверджувати, що в юнацькому спорті індивідуалізація підготовки, як така, пов'язана зі значними складнощами. По-перше, на сьогодні неможливо точно оцінити адаптаційні резерви організму юного спортсмена; по-друге, неможливо повністю відмежувати талановитого юного спортсмена від впливу соціальних чинників, які багато в чому формують його психічний статус і поведінкові реакції [13, 17 та ін.]. Отже, при обговоренні проблеми вдосконалення системи підготовки юних спортсменів більш коректно говорити не стільки про індивідуалізацію, скільки про диференційований підхід до побудови їхнього тренувального процесу.

Загалом «диференціація» становить собою термін, запозичений з теорії педагогіки. Він описує гнучкий підхід до навчання, виховання та розвитку, даючи змогу враховувати індивідуальні особливості кожної людини. Зважаючи на те, що кожний спортсмен є індивідуальністю з погляду фізичного розвитку і реакцій організму на тренувальні впливи, диференційований підхід до кожного з них є важливим складником системи багаторічної підготовки. Водночас у науковій та методичній літературі [29, 32 та ін.] сутність диференційованого підходу визначено співвідношенням групової та індивідуальної форм підготовки, що дає змогу організувати процес навчання і спортивного тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат відповідно до індивідуальних можливостей.

Вивчаючи цю проблему, Н.Г. Озолін [23] зазначає, що за наявності природної обдарованості і раціонально побудованої системи тренування може бути досягнутий досить високий рівень підготовленості в терміни, значно коротші від звичних. Інакше кажучи, якщо в навчально-тренувальному процесі правильно і цілеспрямовано реалізувати принцип диференційованого підходу, починаючи з ранніх етапів підготовки, то терміни досягнення високих спортивних результатів спортсменами можуть бути значно коротшими без застосування форсованих впливів.

Численні фахівці [13, 16, 27 та ін.] вказують, що навчання буде успішним лише тоді, коли завдання, яке поставлене перед учнем, відповідатиме його можливостям. Коли ж завдання занадто складне і не відповідає його можливостям, то він не зможе досягнути позитивного результату, набуде невпевненості в собі та втратить мотивацію до навчання.

Дослідники П.В. Квашук та В.Г. Нікітушкін [13, 14] акцентують увагу на тому, що методологічною основою диференційованого підходу є системний аналіз основних чинників, які визначають індивідуальний рівень тренуваності і структуру спортивного результату

юного спортсмена. При цьому вони наголошують, що значущість цих чинників змінюється на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Тому систематичне й комплексне оцінювання зазначених чинників дає змогу більш ефективно синтезувати різні аспекти індивідуалізації підготовки спортсменів.

Загалом тривалість і структура багаторічної підготовки, особливо кількісні і якісні критерії тренувальних програм, спрямованість і динаміка навантажень, застосування додаткових чинників залежать від індивідуальних особливостей розвитку спортсменів: темпів біологічного дозрівання, фізичного стану, рівня розвитку функціональних систем, структури фізичної підготовленості тощо. Зважаючи на це, доцільно зазначити, що вибір оптимального змісту тренувального процесу для конкретного спортсмена – достатньо складне завдання. На кожному етапі багаторічної підготовки виникає проблема корекції використовуваних засобів і методів тренування, оптимізації співвідношення навантажень різної спрямованості, інтенсивності й обсягу.

Ураховуючи положення загальної теорії спорту, які регламентують основні вимоги до системи знань про підготовку спортсменів [26, 34, 35 та ін.], можна стверджувати про необхідність адаптації цих знань до специфіки змагальної діяльності в різних видах спорту. Ці знання дадуть змогу організувати підготовку спортсменів згідно з вимогами, які ставляться до процесів управління системою підготовки в різних видах спортивної діяльності.

Практика сучасного спорту свідчить про те, що рівень спортивних результатів часто досягається нераціональними навантаженнями, які висувають граничні вимоги до функціональних можливостей спортсменів. З метою запобігання вичерпанню резервних можливостей і надмірного пригнічення механізмів адаптації провідних систем, для обраної спортивної спеціалізації, функціональних систем організму спортсменів вже в ранньому віці доцільним є диференційоване програмування тренувальних і змагальних навантажень, активне використання чинників і умов, які підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Очевидно, що фізичні навантаження, які впливають на організм юного спортсмена, повинні відповідати його функціональним можливостям (адаптаційним резервам). Лише у цьому випадку можна очікувати адекватну реакцію організму у вигляді запланованого зростання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей на цьому і відповідно на подальших етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Тренувальні програми, розроблені для спортсменів у конкретних видах спорту, повинні бути гнучкими. Вони мають служити допоміжним матеріалом для тренерів, а не бути керівною ланкою планування системи підготовки для кожного окремого спортсмена, оскільки вирішальним чинником повинно бути врахування його індивідуальних особливостей.

Таким чином, абсолютно логічною є розробка методичних прийомів індивідуального спрямування компонентів фізичної підготовки в межах диференційованого підходу при побудові тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки.

Висновки:

1. На сучасному етапі розвитку спорту одним з ефективних напрямів оптимізації системи підготовки спортсменів є індивідуалізація різних компонентів тренувального процесу.
2. Індивідуалізація передбачає отримання та раціональне використання знань щодо особливостей і неповторності особистості, які відрізняють одного спортсмена від іншого і відображають природні й соціальні, фізичні й психічні, вроджені й набуті властивості.
3. Зважаючи на те, що кожний спортсмен є індивідуальністю з погляду фізичного розвитку і реакцій організму на тренувальні впливи, диференційований підхід до кожного з них є важливим складником системи багаторічного тренування. Особливо перспективною може бути диференціація фізичної підготовки спортсменів з урахуванням специфіки видів змагальної діяльності та індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів.

Список літератури

1. Андрес А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Андрес А. С. ; ЛДУФК. – Львів, 2006. – 303 с.
2. Андреева А. А. Причины и профилактика травматизма опорно-двигательного аппарата у спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом / А. А. Андреева // Сб. материалов 58 науч.-практ. конф. студ. по итогам НИР за 2008–2009 учебный год. – Смоленск : СГАФКСТ, 2009. – С. 95–96.
3. Базильчук О. В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Базильчук Олег Вікторович. – Львів, 2002. – 178 с.
4. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / Бальсевич В. К. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21.
5. Белоусов С. Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Белоусов. – Москва, 1976. – 20 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для вузов / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 295 с. – ISBN 966–7133–50–8.
7. Гнатчук Я. І. Порівняльний аналіз різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів / Гнатчук Я. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – С. 35–38.
8. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с. – ISBN 978–5–278–00850–7.
9. Зайцева В. В. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре : сб. науч. тр. / под общ. ред. В. Д. Сонькина. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – С. 3–27.
10. Запорожанов В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / Запорожанов В. А. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 62–63.
11. Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Зубаль Майя Вікторівна. – Тернопіль, 2008. – 281 с.
12. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://planetadisser.com/see/dis_37007.html (дата обращения: 13.08.2011).
13. Квашук В. П. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Квашук В. П. – Москва, 2003. – 226 с.
14. Квашук П. В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации юных спортсменов / П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 18–22.
15. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості / Козіна Ж. Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 10. – С. 68–72.
16. Козина Ж. Л. Аналитический обзор научных исследований по проблеме индивидуализации процесса подготовки спортсменов [Электронный ресурс] / Козина Ж. Л. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2008n1/p18–29.html> (дата обращения: 02.03.2012).
17. Короткова Е. А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников : ав-

тореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Короткова Елена Анатольевна ; СибГАФК. – Омск, 2000. – 46 с.

18. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

19. Мартыненко В. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в легкоатлетических многоборьях / В. В. Мартыненко. – Луганск : Знание, 2003. – 246 с.

20. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Матвеев Л. П. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.

21. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

22. Мищенко В. С. Ключевые биологические факторы адаптации организма спортсменов к большим тренировочным нагрузкам : метод. реком. / В. С. Мищенко. – Киев : ГНИИФКС, 1996. – Вып. 2. – 80 с.

23. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

24. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – Киев : Радянська школа, 1988. – 288 с.

25. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : Олімпійська література, 1995. – 319 с.

26. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

27. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. – ISBN 978-966-8708-88-6.

28. Пшебыльский В. Индивидуализация спортивной подготовки / В. Пшебыльский. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2005. – 197 с.

29. Сулейманов И. И. Особенности технологии планирования дифференцированного физкультурного образования учащихся / Сулейманов И. И., Короткова Е. А., Тверских В. В. // Проблемы совершенствования школьной физической культуры : тез. науч.-практ. конф. – Омск, 1994. – С. 14–15.

30. Тер-Ованесян И. А. Исследование некоторых путей индивидуализации тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Тер-Ованесян ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1971. – 24 с.

31. Тимакова Т. С. Критерии управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов (циклические виды спорта) : дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Тимакова Т. С. ; ВНИИФК. – Москва, 1998. – 76 с.

32. Унт И. Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / Унт И. Э. – Москва : Педагогика, 1990. – 192 с.

33. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) : монография / Оксана Анатольевна Шинкарук. – Киев : Олимпийская литература, 2011. – 359 с.

34. Sozanski H., Zaporozanov W. Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu / Sozanski H., Zaporozanov W. – Warszawa, 1993. – 208 s.

35. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercises / Wilmore J. H., Costil D. L. – Champaign : Human kinetics, 1994. – 549 p.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ И ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Михаил ЛИНЕЦ, Кристина ХИМЭНЭС

*Львовский государственный университет
физической культуры, г. Львов, Украина,
e-mail: kh.khimenes@gmail.com*

Аннотация. Повышение конкуренции на международной спортивной арене длительное время сопровождалось адекватным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Вместе с тем этот подход практически не учитывал индивидуальных особенностей спортсменов, а его возможности ограничены лимитом времени на тренировки и восстановление. *Цель исследования* состояла в поиске путей оптимизации процесса физической подготовки спортсменов в зависимости от пола и возраста, специализации и спортивной квалификации. Для достижения цели применили *метод* теоретического анализа и обобщения.

Выявлено, что одним из эффективных направлений оптимизации системы подготовки спортсменов является индивидуализация различных компонентов тренировочного процесса. Учитывая то, что каждый спортсмен (спортсменка) является индивидуальностью с точки зрения физического развития и реакций организма на тренировочные воздействия, дифференцированный подход к каждому из них является важной составляющей системы многолетней тренировки. Особенно перспективной может быть дифференциация физической подготовки с учетом специфики видов соревновательной деятельности и индивидуальных профилей физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: индивидуализация, дифференциация, физическая подготовка, тренировочный процесс.

INDIVIDUALIZATION AND DIFFERENTIATION OF ATHLETES PHYSICAL CONDITIONING

Mykhaylo LYNETS, Christina HIMENES

*Lviv State University of Physical Culture, Lviv,
Ukraine, e-mail: kh.khimenes@gmail.com*

Abstract. Increased competition in the international sports arena for a long time was accompanied by an adequate increase of the volume and intensity of training loads. However, this approach did not take into account individual characteristics of sportsmen, whereas its resources were time limited in terms of training and recovery.

The aim of the research was to find ways of optimization of physical preparation process of athletes of different sex and age, different specialization and sports qualification. *Method* of theoretical analysis and synthesis was applied to achieve the purpose of the research.

It was found that individualization of various training process components is one of the effective ways of optimization the system of sportsmen preparation. Taking into account the fact that every athlete possesses individual physical development and produce different responses to training stimuli, a differentiated approach to each of the athletes becomes an important component of a long-term training. Differentiation of physical conditioning subject to specific kinds of sports and individual profiles of sportsmen's physical fitness seems to be most promising.

Keywords: individualization, differentiation, physical preparation, the training process.

References

1. Andres A. S. Udoskonalennya fizychnoyi pidhotovky bahatobortsiv viys'kovo-sportyvnoho kompleksu : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.01 [Improvement of multi-athletes' physical training of military-sports complex] ; LDUFK. L., 2006. 303 c. (in Ukrainian)
2. Andreeva A. A. Prichyny i profilaktika travmatizma oporno-dvigatel'nogo apparata u sportsmenov, specializirujushhihsja v orientirovanii begom [Causes and prevention of musculoskeletal system injuries in athletes who specialize in running orientation] // Sb. materialov 58 nauch.-prakt. konf. stud. po itogam NIR za 2008–2009 uchebnyj god. Smolensk : SGAFKST, 2009. S. 95–96. (in Russian)
3. Bazyl'chuk O. V. Indyvidualizatsiya systemy fizychnoyi pidhotovky kvalifikovanykh handbolistok : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.01 [Physical training system individualization in qualified basketball female players]. L., 2002. 178 c. (in Ukrainian)
4. Bal'sevich V. K. Perspektivy razvitija obshhej teorii i tehnologij sportivnoj podgotovki i fizicheskogo vospitaniya [Development prospects of the general theory and technology of sports training and physical education] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1999. № 4. S. 21. (in Russian)
5. Belousov S. N. Individual'naja manera vedenija boja i puti ee formirovaniya u bokserov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Individual fighting style and means of its formation in boxers]. Moskva, 1976. 20 s. (in Russian)
6. Volkov L. V. Teoriya i metodika detskogo i junosheskogo sporta : ucheb. dlja vuzov [Theory and methodology of children and youth sport]. Kiev : Olimpijskaja literatura, 2002. 295 s. ISBN 966-7133-50-8. (in Russian)
7. Hnatchuk Ya. I. Porivnyal'nyy analiz riznykh za metodychnoyu spryamovanistyu proham fizychnoyi pidhotovky kvalifikovanykh voleybolistiv [Comparative analysis of different methodological programmes of physical training of qualified basketball players] // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. 2007. S. 35–38. (in Ukrainian)
8. Guba V. P., Kvashuk P. V., Nikitushkin V. G. Indyvidualizacija podgotovki junyh sportsmenov [Individualized training of junior athletes]. Moskva : Fizkul'tura i sport, 2009. 276 s. ISBN 978-5-278-00850-7. (in Russian)
9. Zajceva V. V. Modelirovanie i kompleksnoe testirovanie v ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'ture [Modeling and complex testing in fitness training] : sb. nauch. tr. / pod obshh. red. V.D. Son'kina. Moskva : Fizkul'tura i sport, 1991. S. 3–27. (in Russian)
10. Zaporozhanov V. A. Indyvidualizacija – vazhnejshaja problema sporta vysshih dostizhenij [Individualization as an important issue of top class sport] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2002. № 7. S. 62–63. (in Russian)
11. Zubal' M. V. Rozvytok i vdoskonalennya fizychnykh yakostey khloptsiv 7–17 rokiv riznykh somatotypiv : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.02 [Development and improvement of physical qualities of 7-17 years old boys with different somatotypes]. T., 2008. 281 s. (in Ukrainian)
12. Indyvidualizacija sportivnoj trenirovki begunov na srednie i dlinnie distancii na osnove kriteriev special'noj podgotovlennosti [Sports training individualization for middle distance runners on the basis of special conditioning] [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa : http://planetadisser.com/see/dis_37007.html (data obrashhenija: 13.08.2011). (in Russian)
13. Kvashuk V. P. Differencirovannyj podhod k postroeniju trenirovochnogo processa junyh sportsmenov na jetapah mnogoletnej podgotovki : dis. ... d-ra ped. nauk : 13.00.04 [Differentiated approach to training process planning for junior athletes at the stage of long-term training]. Moskva, 2003. 226 s. (in Russian)
14. Kvashuk P. V., Nikitushkin V. G. Nekotorye itogi issledovanija problemy indyvidualizacii junyh sportsmenov [Certain results of the study of the junior athletes individualization] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1998. № 10. S. 18–22. (in Russian)
15. Kozina Zh. L. Indyvidualizatsiya navchal'no-trenaval'nogo protsesu kvalifikovanykh voleybolistok na osnovi faktornykh modeley fizychnoyi pidhotovlenosti [Individualization of ed-

educational and training process of qualified volleyball female players on the basis of factor models of physical conditioning] // Pedagogika, psichologhiya ta medyko-biologichni problemy fizychno-ho vykhovannya i sportu : nauk. monohr. / za red. S. S. Yermakova. Kh., 2007. № 10. S. 68–72. (in Ukrainian)

16. Kozina Zh. L. Analiticheskij obzor nauchnyh issledovanij po probleme individualizacii processa podgotovki sportsmenov [Analytical review of the individualization process of sportsmen training] [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa : <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2008n1/p18-29.html> (data obrashhenija: 02.03.2012). (in Russian)

17. Korotkova E. A. Optimizacija uchebnogo processa po fizicheskoj kul'ture v shkole na osnove tehnologii differencirovannogo fizkul'turnogo obrazovanija shkol'nikov [Individualization of physical education process at school on the basis of differentiated technology of schoolchildren physical education] : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk : 13.00.04 ; SibGAFK. Omsk, 2000. 46 s. (in Russian)

18. Lynets' M. M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovykh yakostey [The basis of developmental methodology of motor qualities] : navch. posib. L. : Shtabar, 1997. 207 s. (in Ukrainian)

19. Martynenko V. V. Podgotovka vysokokvalificirovannyh sportsmenov v legkoatleticheskikh mnogobor'jah [Highly qualified athletes' training in track-and-field combined events]. Lugansk : Znanie, 2003. 246 s. (in Russian)

20. Matveev L. P. Problema periodizacii sportivnoj trenirovki [Problems of physical training periodization]. Moskva : Fizkul'tura i sport, 1964. 248 s. (in Russian)

21. Matveev L. P. Osnovy sportivnoj trenirovki : ucheb. posobie dlja in-tov fiz. kul'tury [Fundamentals of sports training]. Moskva : Fizkul'tura i sport, 1977. 271 s. (in Russian)

22. Mishhenko V. S. Kljuchevye biologicheskie faktory adaptacii organizma sportsmenov k bol'shim trenirovochnym zagruzkam [Key biological factors of the athletes adaptation to big training loads] : metod. rekom. Kiev : GNIIFKS, 1996. Vyp. 2. – 80 s. (in Russian)

23. Ozolin N. G. Sovremennaja sistema sportivnoj trenirovki [Modern system of sports training]. Moskva : Fizkul'tura i sport, 1970. 479 s. (in Russian)

24. Platonov V. N., Sahnovskij K. P. Podgotovka junogo sportsmena [Junior athletes training]. Kiev : Radjans'ka shkola, 1988. 288 s. (in Russian)

25. Platonov V. M., Bulatova M. M. Fizychna pidhotovka sportsmena [Physical training of a sportsman]. Kiev : Olimpijs'ka literatura, 1995. 319 s. (in Ukrainian)

26. Platonov V. N. Periodizacija sportivnoj trenirovki. Obshhaja teorija i ejo prakticheskoe primenenie [Periodization of sports training. General theory and its practical application]. Kiev : Olimpijskaja literatura, 2013. 624 s. (in Russian)

27. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija [System of athletes training in the Olympic sport. General theory and its practical application] : ucheb. [dlja trenerov]. Kiev : Olimpijskaja literatura, 2015. Kn. 1. 2015. 680 s. ISBN 978–966–8708–88–6. (in Russian)

28. Pshebyl'skij V. Individualizacija sportivnoj podgotovki [Sports training individualization]. Moskva : Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury, 2005. 197 s. (in Russian)

29. Sulejmanov I. I., Korotkova E. A., Tverskih V. V. Osobennosti tehnologii planirovanija differencirovannogo fizkul'turnogo obrazovanija uchashhihsja [Special planning technologies for differentiated physical education of students] // Problemy sovershenstvovanija shkol'noj fizicheskoj kul'tury : tez. nauch.-prakt. konf. Omsk, 1994. S. 14–15. (in Russian)

30. Ter-Ovanesjan I. A. Issledovanie nekotoryh putej individualizacii trenirovochnogo processa u sportsmenov vysokoj kvalifikacii [Investigation of the ways of training process individualization in the top class athletes] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk; GCOLIFK. Moskva, 1971. 24 s. (in Russian)

31. Timakova T. S. Kriterii upravlenija mnogoletnej podgotovkoj kvalificirovannyh sportsmenov (ciklicheskie vidy sporta) [Criteria for long-term training management of qualified athletes (cyclic sports)] : dis. ... d-ra ped. nauk v vide nauch. dokl. ; VNIIFK. Moskva, 1998. 76 s. (in Russian)

32. Unt I. Je. Individualizacija i diferencijacija obuchenija [Individualization and differentiation of education]. Moskva : Pedagogika, 1990. 192 s. *(in Russian)*
33. Shinkaruk O. A. Otkor sportsmenov i orientacija ih podgotovki v processe mnogoletnego sovershenstvovanija (na materiale olimpijskih vidov sporta) : monografija [Athletes selection and orientation of their training in the process of long-term perfection (Olympic sports)]. Kiev : Olimpijskaja literatura, 2011. 359 s. *(in Russian)*
34. Sozanski H., Zaporozanov W. Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. Warszawa, 1993. 208 p.
35. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of sport and exercises. Champaign : Human kinetics, 1994. 549 p..

Стаття надійшла до редколегії 18.05.2016

Прийнята до друку 7.06.2016

Підписана до друку 30.06.2016