**Практичне заняття 6-7.** Індивідуальний підхід у навчанні і вихованні юних спортсменів.

#### План

* 1. Індивідуальний підхід у навчанні як захід педагогічного впливу.
  2. Розвиток спортивної активності з урахуванням індивідуальності спортсмена.
  3. Індивідуалізація навчання юних спортсменів .

1. Сьогодні вирішення питання індивідуалізації тренувальних впливів на юних спортсменів (особливо командних видів спорту) перебуває на початковій стадії. Це пов’язано, насамперед, із тим, що в командних спортивних іграх, таких як баскетбол, хокей, гандбол та футбол, до 70–80 % навантажень носять груповий і командний характер. Звідси в юних спортсменів трапляються явища перетренованості в тій чи іншій формі, причина виникнення яких – невідповідність тренувальних навантажень функціональним можливостям дитячого організму (Н. К. Артем’єва, В. В. Лавриченко, В. Н. Середа, 2007). Водночас, як свідчить практика дитячо-юнацького спорту, індивідуалізація завжди відносна, а диференційований підхід дає змогу враховувати, як групові характеристики і на

цій підставі про- водити корекцію побудови й змісту тренувального процесу спортсменів, котрі володіють подібними особливостями, так і найбільш важливі індивідуальні показники, пов’язані з нормуванням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, оцінкою біологічної зрілості, варіанта інтенсивності розвитку, рівня фізичної підготовленості й функціонального стану юних спортсменів (П. В. Квашук, 2003).

У таких умовах підготовка юних спортсменів у командних спортивних іграх повинна ґрунтуватися на застосуванні науково обґрунтованих і належно структурованих засобів та методів навчання й тренування на основі обов’язкового врахування індивідуальних особливостей зростаючого дитя- чого організму задля більш повного розкриття їхніх рухових здібностей і якісного зростання спортивної майстерності.

На думку В. П. Губи, П. В. Квашука, В. Г. Нікітушкіна [1], під індивідуалізацією діяльності слід розуміти неповторну своєрідність психічних і фізичних властивостей та якостей людини, її поведінки, особливостей, притаманних лише йому, які відрізняють його від інших людей.

Багато фахівців займалися проблемою вивчення й використання індивідуальних властивостей особистості в спортивній діяльності людини (К. П. Cахновський, 1997; І. Г. Максименко, 2010). Вони вказують на те, що індивідуалізація підготовки, насамперед, повинна бути пов’язана з використанням диференційованого підходу до побудови занять, обґрунтовуючи це тим, що диференціація юних спортсменів – це початок індивідуалізації педагогічного процесу.

В. М. Монахов розглядає індивідуалізацію як мету навчання, а диференціацію – засіб досягнення мети.

*Обсяг й інтенсивність навантаження, пропоновані юним спортсменам, повинні бути дифереційовані з урахуванням, не тільки їхньої працездатності, а й темпів сприйняття навантаження та ритму виконання навчально-тренувальної програми* (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, В. Г. Петрухін, 1994; Є. В. Федотова, 2003).

**Ознаки, що відображають індивідуальні особливості учнів** (І. Г. Максименко, 2010). До них належать:

* стать, вік і рівень біологічної зрілості спортсмена;
* морфологічні та морфофункціональні показники;
* рівень розвитку рухових якостей і схильність до розвитку того чи іншого механізму.

енергозапечення;

* рівень функціонального стану організму;
* здатність до розвитку технічної й тактичної майстерності;
* психічні, у тому числі психофізіологічні, якості, психодинамічні та нейродинамічні властивості нервової системи й особистісні властивості спортсмена;
* особливості реакції на змагальні навантаження та ін.

Так, А. В. Антіпов (2008) вважає, що використання зазначених вище ознак дало б змогу застосувати диференційований підхід до побудови занять і здійснити якісну індивідуалізацію підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації.

Але, як свідчать П. В. Квашук (2008) та І. Г. Максименко (2010), у більшості командних спортивних ігор, індивідуальний підхід застосовують тільки в підго- товці кваліфікованих спортсменів, і пов’язують цей підхід переважно з урахуванням особливостей психіки, техніки виконання вправ та режимів роботи й відпочинку.

Разом із тим загальновідомо, що саме на початкових етапах навчання потрібно закладати

«базу» для подальшого зростання майстерності юних спортсменів

Звідси використання індивідуального підходу в тренувальному процесі на етапах початкової, попередньої й спеціалізованої базової підготовки дало б змогу підвищити ефективність тренувального процесу.

Однак під час індивідуалізації тренувального процесу на етапах початкової та попередньої базової підготовки виникають певні труднощі, оскільки робота «тренер-спортсмен» не завжди приносить очікуваний ефект через гетерохронність процесів виділення в юних спортсменів (М. Д. Батті, 2005; Ю. Ф. Курамшин, 2006; Г. А. Кузьменко, 2008). Тренеру потрібно розуміти, що жорсткий варіант виконання вправ потоковим способом досить

складний.

На цих етапах доцільно застосовувати диференційований підхід до побудови занять, який полягає в розподілі спортсменів на групи за різними ознаками й застосуванні до цих груп засобів та методів підготовки, адекватних типологічним властивостям дітей (індивідуалізована форма тренування перспективних спортсменів). Її сутність полягає в тому, що в ДЮСШ потрібно створювати об’єднані групи перспективних спортсменів без урахування їхнього віку. Ця міжвікова група додатково (у межах навчального розкладу) займається 1–2 рази на тиждень. Це відповідає сучасним уявленням теорії спортивного тренування. Зокрема, заняття повинні акцентувати увагу на розвитку сильних сторін підготовленості юних спортсменів (J. G Pereira, 2001; І . Н. Солопов, А. І. Шамардін, 2003; В. Н. Платонов, 2013).

Водночас практика свідчить, що часто фізичне й розумове дозрівання дитини, функціональна дієздатність рухового апарату і внутрішніх органів, загальний стан організму, тобто все те, що характеризує так званий біологічний вік, не узгоджується з віком календарним, випереджаючи його або, навпаки, помітно відстаючи. Така розбіжність може ще більше посилюватися акцелерацією, а саме: прискореним фізичним розвитком, ранніми термінами статевого дозрівання, збільшенням розмірів тіла [6].

1. Слід зазначити, що біологічний вік більше, ніж паспортний, відображає онтогенетичну зрілість дитини, дає уявлення про працездатність, рівень прояву рухових якостей і характер реакцій на різні за обсягом й інтенсивністю тренувальні завантаження [1; 3].

Критеріями оцінки біологічного віку можуть бути морфологічні, функціональні та біохімічні показники, діагностична цінність яких змінюється залежно від періоду дозрівання організму.

Так, оцінку габаритного рівня варіювання потрібно проводити за довжиною й масою тіла, які достатньо характеризують фізичний стан дітей. За змінами цих величин можна судити про інтенсивність ростових процесів, а також про вплив тренувальних навантажень. На основі вищезазначених показників визначають соматичний тип (СТ): мікросомний (МиС), мезосомний (МеС), макросомний (МАС) (Т. Ф. Абрамова, Т. М. Нікітіна, Н. І. Кочеткова, 2010).

Установлено, що орієнтація на середньовікові норми приросту показників довжини тіла без урахування соматичного типу знижує ефективність організації навчально-тренувального процесу (А. О. Лимар, 2010; А. А. Кузьмін, 2011).

Аналіз кількісних і якісних характеристик приросту довжини й маси тіла в спортсменів- ігровиків 8–12 років свідчить, що етапи початкової та попередньої базової підготовки відбуваються в умовах порівняно невисокої інтенсивності росту й розвитку організму. Тому ці етапи найбільш сприятливі для формування навичок і вмінь гри в обраному виді спорту, але лише за умови широкого використання різноманітних завдань загальнофізичної та ігрової спрямованості.

Етап спеціалізованої базової підготовки збігається з періодом істотного приросту показників довжини й маси тіла, що неминуче супроводжуватиметься погіршенням процесів відновлення, порушенням усталених навичок і вмінь, а також антагонізмом між швидкістю росту та розвитком серцево-судинної системи [6–8].

Установлено, що приблизно 60–65 % хлопчиків 13–15 років демонструють нормальні рівні статевого розвитку, а 35–40 % – підлітки, які стосуються акселерантів і ретардантів, що потрібно враховувати під час планування багаторічного тренування для найбільш повної реалізації генетичної програми росту й розвитку юних спортсменів (П. В. Квашук, 2003).

У цьому випадку різнобічна рухова база, закладена на етапах початкового навчання, сприятиме подальшому гармонійному розвитку та адаптації генетично зумовлених змін в організмі юних спортсменів.

Крім вищевикладеного, велике значення під час індивідуалізації процесу підготовки спортсменів-ігровиків набуває облік психофізіологічних особливостей, компонентів уваги, а також параметрів різних сторін підготовленості, у тому числі енергетичних здібностей юних спортсменів у взаємо- зв’язку з їхнім ігровим амплуа (позицією).

Зокрема, класик спортивної фізіології А. Н. Крестовников (1939, 1951) у своїх

фундаментальних працях зазначає, що діяльність рухового апарату спортсмена лімітується типом його нервової системи, а це має неабияке значення для виконання рухових дій, які потребують прояву або великої витривалості, або значної швидкості.

У численних роботах підтверджується це положення: автори вказують на облік найбільш зна- чущих психофізіологічних якостей нервової системи (у тому числі характеристик уваги юних спорт- сменів), які забезпечують реалізацію на практиці індивідуального підходу та, як наслідок, ефективне управління тренувальним процесом (М. М. Філіппов, 2006; В. І. Воронова, 2007).

Так, холерики легко сприймають вправи на переключення уваги, а меланхолікам і флегматикам під час цього доводиться довше відновлюватися. І навпаки, вправи на прояв стійкості уваги більш стомлюють холериків, ніж сангвініків і меланхоліків. Оперативна короткочасна пам’ять активніше проявляється в холериків та сангвініків, а довгострокова пам’ять характерна для меланхоліків, якщо йдеться про відтворення рухового вміння. На стадії становлення рухового навику більшою ва- ріабельністю сприйняття й творчого виконання володіють холерики та сангвініки (В. Г. Алабін, А. В. Алабін, А. В. Бізін, 1993).

1. Стосовно спеціалізації, то фахівці свідчать про те, що, незважаючи на тенденції універсалізації гравців, яка простежується протягом останніх десятиліть, процес багаторічного вдосконалення юних спортсменів на цьому етапі повинен бути пов’язаний зі специфікою ігрового амплуа (позиції) (J. Côté,Baker, B. Abernethy, 2003; В. М. Костюкевич, 2006; Ph. Leroux, 2006;Y. Calvin, J. Waty, 2007; Е. Duprat, 2007).

Крім того, установлено, що під час здійснення диференційованого підходу потрібно враховувати схильність гравців до виконання аеробних й анаеробних навантажень (D. Tumility, 2000; Цянь Вей, 2006; Á. J. C Barbero, Á. V. Barbero, J. Granda, 2007).

Етап підготовки до вищих досягнень припадає на період життя спортсмена, коли здебільшого завершується формування всіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність і резистентність організму стосовно несприятливих факторів, що виявляються в процесі напруженого тренування. Тривалість цього етапу обумовлена не тільки загальними закономірностями спортивного тренування, але й індивідуальними особливостями учнів [5].

На цьому етапі підготовки виникає необхідність переходу від індивідуально-групового методу тренування до індивідуального. Рекомендується в межах мікро- й мезоциклу індивідуальну побудову тренування здійснювати з урахуванням:

* + біологічних коливань функціонального стану в різні фази ендогенного ритму;
  + поточного стану тренованості спортсмена;
  + індивідуальної величини максимального навантаження;
  + даних про фактори та модельні характеристики, а також сильні й слабкі сторони в підго- товленості спортсмена.

У практичній діяльності тренер може дотримуватися таких рекомендацій:

1. Із моменту початку систематичних занять спортом визначити варіант розвитку дитини. Для цього потрібно щорічно проводити вимірювання зросту й за величиною приросту спрогнозувати швидкість і тривалість ростових процесів у дитини.
2. Не допускати перенапруження дитини. Для цього потрібно контролювати вагу дитини, спостерігаючи, щоб не було ні його зменшення, ні різкого збільшення. Якщо є можливість, починаючи з 12– 13-річного віку, періодично визначати склад тіла юного спортсмена.
3. Дітям, особливо з ВР «С», потрібно надавати більше часу для відновлення, ніж їхніх одноліткам із варіанта «А».

Можна скористатися думкою М. А. Бернштейна (1991), який рекомендував індивідуалізацію навчально-тренувального навантаження проводити залежно від активності розвитку рухових якостей:

* + високий рівень активності – інтенсивність щорічного темпу розвитку – більше 3 %; планується 30 % виборчого навантаження відповідного профілю;
  + середній рівень активності – інтенсивність щорічного темпу розвитку якості – від 0 до 3 %; рекомендується планувати до 20 % виборчого навантаження відповідного

профілю;

* + низький рівень активності – інтенсивність темпів розвитку зі знаком «мінус»; рекомендується планувати не більше 10 % виборчого навантаження.

Отже, індивідуально-диференційований підхід до навчально-тренувального процесу представляється однією з форм управління підготовкою, в основі якої лежить урахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів під час планування навантаження.

Отже, процес підготовки повинен уключати такі процедури:

1. збір інформації про спортсмена (дані фізичної, психологічної та техніко-тактичної підготовленості, морфофункціональні особливості);
2. аналіз отриманої інформації відповідно до вимог виду спорту;
3. прийняття рішення про стратегію підготовки та складання програм і планів підготовки;
4. реалізація програм та планів підготовки;
5. контроль виконання, унесення необхідної корекції й складання нових програм.