

## Література

1. Артюшенко А. О. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання. Монографія / А. О. Артюшенко. – Черкаси, 2011. – 393 с.
2. Белоусова В. О. Теорія і методика гуманізації відносин старшокласників у позаурочній діяльності загальноосвітньої середньої школи / Монографія. – К. : ІЗМН, 1997. – 192 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : сходження до духовності : [наук. видання] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
4. Бінецький Д. О. Особливості виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі навчальної діяльності / Д. О. Бінецький // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт" зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 (87)17. – С. 12-15.
5. Боришевський М. Особистість у вимірах самосвідомості [монографія] / М. Боришевський. – К. : Еллада, 2012. – 608 с.
6. Власова О. І. Основи психології та педагогіки. Підручник / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. – К. : Знання, 2011. – 333 с.
7. Vedmedenko B. F. Teoretichni osnovi i praktika vixovannya molodi zasobami fizichnoї kulturi : navchalnij posibnik / B. F. Vedmedenko. – K. : isdo, 1993. – 152 s.
8. Metodika fizichnogo vixovannya uchniv 1-11 klasiv: navchalnij posibnik / O. I. Ostapenko, M. D. Zubalij, V. V. Ivashkovskij, V. I. Mudrik, M. V. Timchik, ta in [za redakcieyu M. D. Zubaliya]. – K.: pedagogichna dumka, 2012. – 216 s.
9. Ostapenko O. I. Vixovannya u starshix pidlitkiv interesu do zanyat fizichnoyu kulturoyu v zagalnoosvitnij shkoli : dis. kand. ped. nauk : spec. 13.00.07 – teoriya i metodika vixovannya / o. i. ostapenko; institut problem vixovannya napr україни. – K., 2014. – 234 s.
10. Savchenko A. P. Vixovannya samostijnosti molodshix pidlitkiv u procesi igrovoї diyalnosti : dis. ...kand. ped. nauk : 13.00.07. – teoriya i metodika vixovannya / A. P. Savchenko; institut problem vixovannya apr україни. – K., 2007. – 224 s.
11. Fizichne vixovannya pidlitkiv u pozaklasnij roboti zagalnoosvitnix navchalnix zakladiv : navchalno-metodichnij posibnik / M. V. Timchik, G. A. Kolomoec, U. E. Dokukina [za redakcieyu M. V. Timchika]. – K., 2013. – 243 s.

<sup>1</sup>Бойчук Р.І., <sup>1</sup>Захаркевич Т.М., <sup>2</sup>Кваснюк Ю.М.

<sup>1</sup>Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,

<sup>2</sup>Івано-Франківська дитячо-юнацька спортивна школа №2

## ДО ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

*Мета роботи полягала в узагальненні положень пов'язаних з індивідуалізацією підготовки, які можуть використовуватись для оптимізації процесу багаторічного вдосконалення юних волейболістів. Наведено рекомендації з використання різних підходів для виявлення індивідуальних особливостей гравців у тренувальному процесі.*

*Представлено алгоритм визначення індивідуальних розбіжностей у структурі підготовленості юних атлетів. Доведено, що індивідуалізація підвищує раціональність використання функціональних резервів спортсменів і запобігає ранньому завершенню кар'єри.*

**Ключові слова:** індивідуалізація, підготовка, юні волейболісти, навчально-тренувальний процес.

**Бойчук Р.И., Захаркевич Т.М., Кваснюк Ю.М. К проблеме индивидуализации тренировочного процесса юных волейболистов.** Цель работы заключалась в обобщении положений связанных с индивидуализацией подготовки, которые могут использоваться для оптимизации процесса многолетнего совершенствования юных волейболистов. Приведены рекомендации по использованию различных подходов для выявления индивидуальных особенностей игроков в тренировочном процессе.

*Доказано, что индивидуализация повышает рациональность использования функциональных резервов спортсменов и предотвращает раннее завершение карьеры.*

**Ключевые слова:** индивидуализация, подготовка, юные волейболисты, учебно-тренировочный процесс.

**Boychuk R.I., Zakharkovich T.M., Kvasnyuk Yu.M. To the problem of individualization of the training process of young volleyball players.** The aim of the work was to summarize the provisions related to the training individualization and those that can be used to optimize the process of long-term performance quality improvement of young volleyball players. Recommendations are given on the use of different approaches to identify the individual characteristics of players in the training process. An algorithm for determining individual differences in the structure of young athletes' proficiency is presented. It is proposed to consider individualization as a relationship of successive procedures and forms of management of the athletes training. It is shown that individual planning of athletes training and competitive loads, as well as active use of factors that increase the training effectiveness and competitive activity, are necessary at a young age in order to avoid premature depletion of reserve capacities and excessive inhibition of the adaptation mechanisms. Such important factors as age, qualification, playing role, training period, which significantly affect the level of physical performance, shall be taken into account in the individualization process. This, in turn, requires the training process individualization and not only in terms of technical and tactical aspects, but also physical one. To date, there is a need to provide a differentiated approach to the selection of pedagogical influence means and methods in relation to a particular teenager, person and thus ensuring an effective system of long-term training of young volleyball players. One

*individualization approach implies defining the team and individual factor structure of athletes' proficiency in gaming sports. Determination of the main factors and their characteristics, formation of groups of athletes according to the test scores based on the individual factor values and cluster analysis of the individual characteristics of athletes and individual training programs.*

**Key words:** *individualization, training, young volleyball players, training process.*

**Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій.** Одним із основних завдань модернізації системи фізичного виховання і спорту в сучасних умовах є впровадження в навчально-тренувальний процес педагогічних технологій з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається [1, 3, 8]. За минулі роки спостерігається тенденція зниження рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів. Тому проблема диференційованого застосування засобів і методів у фізичному вихованні і спорті є особливо актуальною. Планування тренувального навантаження на «середнього» учня може призвести до небажаних наслідків, коли у слабших у фізичному аспекті учнів формується хронічне відставання в засвоєнні основного програмного матеріалу. В результаті діти з недостатнім рівнем розвитку рухової функції не прагнуть до подальшого вдосконалення, а діти з випереджальним фізичним розвитком утрачають інтерес до занять [2, 7].

Високі спортивні результати у сучасному спорті часто досягаються навантаженнями на межі фізичних і функціональних можливостей атлетів. Щоб уникнути передчасного вичерпання резервних можливостей і надмірного пригнічення механізмів адаптації організму атлетів уже в юному віці необхідне індивідуальне планування тренувальних і змагальних навантажень, а також активне використання чинників, які підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності спортсменів [9, 12, 14].

Індивідуалізація підготовки спортсменів – це психолого-педагогічний принцип, відповідно до якого в навчально-тренувальному процесі враховуються індивідуальні особливості атлетів. Відомі фахівці з теорії та методики спортивного тренування Л.П. Матвеев [4] та В.М. Платонов [6] розглядають індивідуалізацію як спосіб побудови навчально-тренувального процесу основи індивідуального підходу до тих, хто займається, з метою оптимізації умов для навчання і розвитку.

У практичній роботі тренерів індивідуалізація підготовки волейболістів здійснюється переважно на основі врахування їхніх анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей, рівня фізичної й технічної підготовленості [7, 11]. Індивідуалізація спортивної підготовки на першій стадії процесу багаторічного спортивного вдосконалення вважається ключовим напрямком стратегії підготовки волейболістів високого класу.

Таким чином усе вищевикладене підтвердило доцільність подальшого пошуку шляхів індивідуалізації процесу підготовки юних волейболістів.

**Мета дослідження** – визначити шляхи індивідуалізації тренувального процесу юних волейболістів на різних етапах багаторічного вдосконалення.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наукове положення про те, що для забезпечення високої ефективності багаторічної підготовки спортсменів необхідно спиратися на принцип індивідуального підходу, є вже давно усталеним серед сучасних дослідників [4, 11, 14]. Поряд із цим використання принципу індивідуалізації низка фахівців пов'язує із різними факторами. Одні [1, 3] вважають, що найбільш ефективним буде його використання на початковій стадії навчально-тренувального процесу, на думку інших, – після того, як буде сформовано рівень рухового арсеналу конкретного виду спорту. Третя група стверджує [2, 4, 13], що вимоги до індивідуалізації зростають у міру росту спортивних результатів. Автори пояснюють це тим, що розвиток функцій і систем організму, особистісних якостей відбувається неоднаково і залежить від генетичних факторів, системи тренувань, а також умов життя і побуту спортсменів.

Як зазначає Ніколаєнко В. В. [5], у цей час вельми актуальною є максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного конкретного спортсмена під час вибору спортивної спеціалізації, розробки всієї системи багаторічної підготовки, визначення раціональної структури змагальної діяльності тощо. Це вимагає посиленої уваги до відбору й орієнтації спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення, розробки індивідуальних програм тренування, вмілого поєднання індивідуальної і групової форм підготовки. Дослідник вважає, що сучасний рівень розвитку спорту вимагає більш диференційованого підходу до проблеми вдосконалення підготовленості.

На думку фахівців [3, 12], дуже важливим є врахування таких факторів, як вік, кваліфікація, ігрове амплуа, період підготовки, які суттєво впливають на рівень фізичної працездатності. Це вимагає індивідуалізації тренувального процесу в сенсі не тільки технічної і тактичної, а й фізичної підготовки.

Сучасне тренування у спортивних іграх на думку [3, 5, 12], повинно передбачати індивідуальний підхід до кожного гравця й поряд із цим необхідність відпрацювання колективних дій. Фахівці [4, 7, 10, 11] зазначають, що давно пора переглянути традиційні погляди на тренувальний процес, коли всім гравцям давались однакові за обсягом та інтенсивністю навантаження. В тренуванні повинні бути максимально враховані й використані індивідуальні можливості кожного гравця, необхідно забезпечувати формування якостей, властивих його амплуа (позиції) з урахуванням можливості взаємозаміни гравців. Навіть на ранніх етапах багаторічного спортивного вдосконалення необхідне чітке узгодження засобів та методів тренування, також співвідношення роботи різної спрямованості з вимогами майбутньої вузької спеціалізації. Як зазначають [1, 4, 5, 6], реалізація диференційованого підходу повинна полягати у використанні якомога більшої кількості раціональних варіантів стратегії багаторічної підготовки до її повної індивідуалізації на етапі вищої спортивної майстерності. При цьому слід враховувати, що виконання спортсменами в дитячому та підлітковому віці великих обсягів загальнопідготовчої роботи, яка не відповідає вимогам майбутньої спеціалізації, може пригнічувати природні задатки юних спортсменів й позбавляти їх можливості досягнення високих спортивних результатів.

Сьогодні не можна не враховувати те, що за минулі роки різко посилилася тенденція зміщення часових параметрів активної діяльності в професійному волейболі на дитячо-юнацький вік. У зв'язку із цим особливого значення набуває

проблема своєчасного й повноцінного використання «спортивних можливостей» організму, пошуку об'єктивної основи для визначення змісту і направленості тренувального процесу.

На думку Баранова В. А. [1], Варфоломєєвої Л. А. [2], такий пошук передбачає врахування не тільки загальних закономірностей вікового розвитку, а й індивідуальних особливостей розвитку спортсмена одного хронологічного віку (проблема «акселерати-ретерданти»). Іншими словами, забезпечення диференційованого підходу до підбору засобів і методів педагогічного впливу стосовно конкретного підлітка, конкретної особистості і таким чином забезпечення ефективної системи багаторічної підготовки юних волейболістів.

З ростом спортивної майстерності юних атлетів вимоги до індивідуалізації тренувального процесу зростають. Індивідуальний підхід у спорті передбачає вивчення індивідуальних особливостей спортсменів, тобто генетичної схильності до розвитку рухових здібностей, особливостей морфологічного і фізичного розвитку, наявності визначених адаптаційних здібностей, певних фенотипічно виражених психологічних особливостей індивіда тощо [11, 14]. Вивчення проблеми індивідуалізації підготовки юних спортсменів на думку Сергієнка Л. П. [7], спонукає до виділення трьох основних завдань для її вирішення: індивідуалізація засобів тренування, індивідуалізації навантаження і побудови тренувального процесу та встановлення індивідуальної спортивної обдарованості й подальшої орієнтації у виді спорту.

Поряд із цим нині з'являється все більше публікацій присвячених індивідуалізації тренувальних занять на основі використання об'єктивних методик оцінювання вікових особливостей юних спортсменів [1, 3, 5]. Поняття «біологічний вік» виникло у зв'язку із тим, що діти й підлітки одного паспортного віку нерідко відрізняються з рівнем біологічної зрілості на чотири-п'ять років, володіючи більшими морфофункціональними можливостями, ніж їхні ровесники. Часто фізичне і 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.

Більшість дослідників і практиків доходять висновку, що під час навчання юних спортсменів техніці рухів доцільно здійснювати їх диференціацію за типологічними особливостями ЦНС. Проте диференціація учнів – це лише початок індивідуалізації педагогічного процесу. Головне – вибір засобів, методів і форм педагогічного впливу, які відповідають і сприяють індивідуальному розвитку юного спортсмена [5, 7]. Автори стверджують, що властивості нервової системи, її типологічні особливості суттєво впливають на швидкість і якість навчання рухам. Так, юні спортсмени із сильною нервовою системою засвоюють вправи швидше, ніж спортсмени зі слабкою. Різниця в запам'ятовуванні вправ між учнями з різними типами нервової системи пояснюється тим, що в слабких нова вправа викликає напружений стан, особливо в період початкового навчання. Диференційований підхід до навчання полягає в тому, що для сильних повинно переважати слово, а для слабких показ. Ефективність такого підходу підвищується тоді, коли сильні переважно виконують рухи на точність, а слабкі – на силу.

Як зазначає Максименко І. Г. [3], диференціацію юних спортсменів, які спеціалізуються в спортивних іграх, на групи найдоцільніше здійснювати, враховуючи такі фактори: їхню майбутню ігрову спеціалізацію; індивідуальні психологічні особливості гравців; схильність спортсменів до виконання роботи тієї чи іншої спрямованості і до оволодіння технікою гри.

Козіна Ж. Л. [12, 13] стверджує, що одним зі шляхів якісного поліпшення навчально-тренувального процесу є індивідуалізація різних аспектів підготовки спортсменів. Однак, на думку дослідниці, автори, головним чином, лише констатують важливість індивідуального підходу до атлетів, вказують на необхідність індивідуальних занять як для представників циклічних, так і для представників ігрових видів спорту, пропонують вправи для самостійних занять. При цьому залишається відкритим питання, на якій підставі, згідно з якими параметрами необхідно підбирати вправи для індивідуальних занять, як дозувати навантаження, яким чином визначати провідні й відстаючі компоненти в підготовленості спортсмена, як визначати необхідні для конкретного спортсмена засоби відновлення працездатності.

Так, одним із підходів до індивідуалізації процесу підготовки спортсменів в ігрових видах спорту, відповідно до розробленої авторкою концепції індивідуалізації, є визначення командної й індивідуальної факторної структури підготовленості атлетів, що передбачає проведення комплексного розширеного тестування спортсменів, яке включає застосування педагогічних тестів, функціональних проб, біохімічних і психофізіологічних показників; визначення загальної та індивідуальної структури підготовленості спортсменів за допомогою факторного аналізу, визначення головних факторів і складання їх характеристик; формування груп спортсменів для індивідуальної роботи за допомогою ієрархічного кластерного аналізу показників тестування; на підставі індивідуальних факторних значень і кластерного аналізу складання індивідуальних характеристик та індивідуальних програм тренування. Таким чином, один з головних напрямів індивідуалізації, згідно з аспектом структурності в системному підході передбачає визначення індивідуальної факторної структури підготовленості. Визначення структури підготовленості авторка рекомендує виконувати за допомогою багатовимірних методів аналізу (факторний аналіз методом головних компонент і кластерний аналіз), оскільки ці методи відповідають принципам системного підходу. На основі визначення провідних і відстаючих факторів в індивідуальній структурі підготовленості розробляються індивідуальні програми підготовки гравців.

**Висновок.** Проблема індивідуалізації підготовки юних атлетів є досить актуальною. Особливої гостроти вона набуває в спортивних іграх на першій стадії процесу багаторічного вдосконалення. Одним зі шляхів вирішення даної проблеми, є використання індивідуального підходу до побудови занять. Вивчення і облік індивідуальних особливостей юних гравців сприятиме більш ефективному оволодінню вміннями й навичками та успішній реалізації завдань підготовки, пов'язаних з певними етапами багаторічного тренування.

**Перспективи подальших досліджень** убачаємо в площині виявлення індивідуальних характеристик підготовленості волейболістів різного ігрового амплуа для розробки індивідуальних тренувальних програм.



## Література

1. Баранов В. А. Теоретические основы дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов / В. А. Баранов // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 3–4. – С. 428–430.
2. Ворфоломеева Л. А. Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям / Л. А. Ворфоломеева // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 15–18.
3. Максименко И. Г. Изучение перспектив индивидуализации многолетней подготовки юных спортсменов в игровых видах / И. Г. Максименко // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 63–65.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Николаенко В. В. Управление подготовкой юных футболистов на основе индивидуальных особенностей развития детского организма / В. В. Николаенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 104–110.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра. Кн. 1. – 2015. – 680 с.
7. Сергиенко Л. П. Актуальные теоретические и практические проблемы современного этапа развития детского и юношеского спорта / Л. П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 104–110.
8. Boichuk, R. Pedagogical conditions of motor training of junior volleyball players during the initial stage / R. Boichuk, S. Iermakov, M. Nosko // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – S. 327–334. doi:10.7752/jpes.2017.01048
9. Boichuk, R. Special aspects of female volleyball players' coordination training at the stage of specialized preparation / R. Boichuk, S. Iermakov, M. Nosko, V. Kovtsun // Journal of Physical Education and Sport. – 2017(2). – S. 884–891. doi:10.7752/jpes.2017.02135
10. Boichuk, R. Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training / R. Boichuk, S. Iermakov, M. Nosko, V. Kovtsun, Y. Nosko // Journal of Physical Education and Sport. – 2017(4). – S. 2632–2637. doi:10.7752/jpes.2017.04301
11. Bompa, T.O. Physiological Intensity Values Employed to Plan Endurance Training / T.O. Bompa // Track Technique. – 1989. – vol. 108. – pp. 3435-3442
12. Kozina, Z., The applying of the concept of individualization in sport / Z. Kozina, I. Sobko, T. Bazulyuk, O. Ryepko, O. Lachno, A. Ilitskaya // Journal of Physical Education and Sport. – 2015(2). – S. 172–177. doi: 10.7752/jpes.2015.02027;
13. Kozina, Z., Physiological and subjective indicators of reaction to physical load of female basketball players with different game roles / Z. Kozina, S. Iermakov, M. Crelu, L. Kadutskaya, F. Sobyenin, (2017). // Journal of Physical Education and Sport. – 2017(1), 378–382. doi:10.7752/jpes.2017.01056
14. Rushall, B.C. Several principles of modern coaching / B.S. Rushall // Sports Coach. – 1985. – vol. 8(3). – pp. 40–44.

**Бондар Т. К., Дьоміна Ж. Г.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МАЙБУТНІХ БАЯНИСТІВ-АКОРДЕОНІСТІВ

*У статті проаналізовано психофізіологічні аспекти професії музиканта. Подано характеристику м'язової роботи та прояву координаційних здібностей під час гри на баяні та акордеоні. Висвітлено особливості занять фізичними вправами професійної спрямованості у процесі фізичного виховання майбутніх музикантів. Розкрито перспективи використання аквафітнесу у процесі фізичного виховання студентів, які мають відповідну музичну спеціалізацію.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, професійна спрямованість, музиканти, аквафітнес, складнокоординаційні рухи, баянисти-акордеоністи.

**Т. К. Бондар, Ж. Г. Дьоміна. Прикладний аспект використання аквафітнесу в фізичному вихованні майбутніх баянистів-акордеоністів.** В статті проаналізовані психофізіологічні аспекти професії музиканта. Дана характеристика м'язової роботи та проявлення координаційних здібностей во время гри на баяні та акордеоні. Изложены особенности занятий физическими упражнениями профессиональной направленности в процессе физического воспитания будущих музыкантов. Раскрыты перспективы использования аквафитнеса в процессе физического воспитания студентов, имеющих соответствующую музыкальную специализацию.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, профессиональная направленность, музыканты, аквафитнес, сложнокоординационные движения, баянисты-акордеонисты.

**T. K. Bondar, Zh. H. Domina. Applied aspect of the use of aquafitness in the physical education of future bayanists-accordionists.** The article analyzes the psycho-physiological aspects of the musician's profession. Characterization of muscular work and manifestation of coordination abilities during the game of accordion and bayan are given. The peculiarities of physical activity exercises of professional orientation in the process of physical education of future musicians are highlighted. The prospects of using aqua fitness in the process of physical education of students with the appropriate musical specialization are revealed.