

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности/ Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко. – К.: Олимп. лит., 2000. – 502 с.
2. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учебно-метод. пособие для студентов физкультурных вузов, спортсменов, тренеров и спортивных врачей/ О.О. Борисова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 132 с.
3. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская. – М.: Сов. спорт, 2007. – 240 с.
4. Допинг и эрогенные средства в спорте/ под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2003. – 576 с.
5. Земцова І.І. Сучасні концепції харчування спортсменів/ І.І. Земцова// Спорт. медицина. – 2012. – №2. – С. 77-84.
6. Мохан Р.Дж. Биохимия мышечной деятельности/ Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринхафф. – К.: Олимп. л., 2001. – 294 с.
7. Питание спортсменов: руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми/ [под ред. Кристин А. Розенблюм]. – К.: Олимп. лит., 2006. – 535 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта/ В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
9. Полиевский С.А. Основы коллективного и индивидуального питания спортсменов/ С.А. Полиевский. – М.: ФИС. – 2005. – 384 с.
10. Путро Л.М. Количественная и качественная полноценность пищевых рационов спортсменов – членов сборных команд Украины/ Л.М. Путро, И.И. Земцова, В.А. Смольский// Наука в олимп. спорте. – 2001. – №2. – С.69-75.
11. Putro L.M. Features power athletes rowing qualifications / L.M. Putro // Sport medicine. - 2006. - №1. - P. 116-121.
12. Putro L.Eating habits of athletes specializing in cyclic sports / L.Putro // Sports medicine. - 2012. - №1,2. - P. 101-106.
13. Putro L.M. Organization and assessment of dietary intake of athletes - representatives difficult coordination sports / L.M. Putro // Science in Olympic sport. - 2014. - №2. - P. 29-33.
14. Rebrov V.G. Vitamins, macro- and micronutrients. Program RIC Institute of trace elements UNESCO / V.G. Rebrov, O.A. Gromov. - M., 2008. - 960 p.
15. Smulsky V.L. Meals in the training of athletes / V.L. Smulsky, V.D. Monogarov, M.M. Bulatov.- K.: Olymp. lit., 1996. - 287 p.
16. Shakhlina L.G. Meals female athletes and its features / L.G. Shakhlina // Sport medicine. - 2006. - №2. - P. 120-131.
17. Shakhlina L.G. The influence of physical activity on the structure and function of bone athletes of high qualification, specializing in gymnastics / L.G. Shakhlina // Sport medicine. - 2010. - №1. - P. 19-28.
18. Shakhlina L.G. Iron status in women in the practice of sports of the highest achievements / L.G. Shakhlina, Y.L. Vovchanytsya, T.A. Tereschenko // Sports medicine. - 2013. - №2. - P. 27-33.
19. Shenderov B. Functional food and its role in the prevention of metabolic syndrome / B.A. Shenderov. M.:Deli, 2008 - 318 p.
20. Williams M.N. Nutrition for Fitness and Sport. 4th. and W. Brown/ M.N. Williams// Appl. sports med. coac. - 2005. - 396 p.

Саламаха О.Е.

Національний технічний університет України "КПІ"

ДО ПИТАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Теоретичний аналіз індивідуальної підготовки спортсменів на основі літературних джерел.

Ключові слова: індивідуальність, індивідуалізація, індивідуальні відмінності, спортивна діяльність.

Саламаха А.Е. К вопросу об индивидуализации подготовки спортсменов. Теоретический анализ индивидуальной подготовки спортсменов на основе литературных источников.

Ключевые слова: индивидуальность, индивидуализация, индивидуальные различия, спортивная деятельность.

Salamakha O.E. To the question about individualization of preparation of sportsmen. The theoretical analysis of an individual preparation of sportsmen the basis of literature sources. The analysis of modern practice of swimmers of high class showed that age and duration of sport career had increased considerably. Much Olympic champions and prizewinners that conquered medals on Games of Olympiads continue to demonstrate the high level of sport mastery that allows to the sportsmen to participate in a few (2th, 3th) Olympic Games. In accordance with opinion of leading specialists in area of theory and methodology of preparation of sportsmen in Olympic sport substantial is a difference not only in the system of preparation of sportsmen on the different stages of long-term sport perfection of the stage, that provides an exit on the high level of achievements and stage that provides the protracted maintenance of high-class sport workmanship, but also in the system of preparation of sportsmen in separate Olympic cycles. The analysis of the last researches specifies on that maintenance Olympic on the stage of maximal realization of individual possibilities it directionally the cycle of preparation on conditioning of achievement of the greatest sport results and facilities and methods capable to cause the stormy flowing of adaptation processes are here used, and planed total sizes of volumes and intensity of training work to arrive at maximum sizes, here sharply contention grows, volume of the special psychical, tactical and integral preparation, then maintenance of Olympic cycle on the stage of maintenance of achievements is characterized especially individual approach. Inevitable reduction of functional potential of organism and him adaptation possibilities, in a great deal conditioned by the high level of loading on previous the stage, often does not only allow to increase loading but also hampers maintenance of them at attained level. It requires the search of individual backlogs of height of sport mastery, increase of quality characteristic of preparation process, use of hetero specific facilities of stimulation of capacity and

efficiency of motive actions and other. In addition, the main feature of construction of preparation in the Olympic loop is that structure and quantitative sizes of parameters training and the contention of loading, their correlation, change of character of facilities and methods of preparation, have considerable differences not only in the Olympic loop, as separate integral structural education, but also on separate years in the process of four-year-old preparation.

Key words: *individuality, individualization, individual features, sport activity.*

Вступ

Аналіз сучасної практики плавців високого класу показав, що вік і тривалість спортивної кар'єри значно збільшився. Багато олімпійських чемпіонів і призери, що завоювали медалі на Іграх Олімпіад продовжують демонструвати високий рівень спортивної майстерності, що дозволяє спортсменам брати участь у декількох (2-х, 3-х) олімпійських іграх [39]. Відповідно до думки провідних спеціалістів в області теорії і методики підготовки спортсменів в олімпійському спорті [32, 33, 38, 39] істотним є відмінність не тільки в системі підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалювання етапу, що забезпечує вихід на високий рівень досягнень і етапу, що забезпечує тривале збереження високої спортивної майстерності, але й у системі підготовки спортсменів в окремих олімпійських циклах. Аналіз останніх досліджень вказує на те, що зміст олімпійського циклу підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спрямовано на створення умов досягнення найвищих спортивних результатів і при цьому використовуються засоби і методи, здатні викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів, а плановані сумарні величини обсягів і інтенсивності тренувальної роботи досягають граничних величин, при цьому різко зростає змагальна практика, обсяг спеціальної психічної, тактичної й інтегральної підготовки, то зміст олімпійського циклу на етапі збереження досягнень характеризується суцільно індивідуальним підходом. Неминуче зменшення функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, багато в чому обумовлене високим рівнем навантаження на попередньому етапі, часто не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але й утрудняє утримання їх на досягнутому рівні. Це вимагає пошуку індивідуальних резервів росту спортивної майстерності, підвищення якісних характеристик процесу підготовки, використання неспецифічних засобів стимуляції працездатності й ефективності рухових дій і ін. [32, 39]. Крім того, головною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що структура і кількісні величини параметрів тренувальних і змагальних навантажень, їхнє співвідношення, зміна характеру засобів і методів підготовки мають значні відмінності не тільки в олімпійському циклі, як окремому цілісному структурному утворенні, але і по окремих роках у процесі чотирирічної підготовки [32, 33, 39]. Характер цих відмінностей багато в чому визначається знанням індивідуальних особливостей спортсменів, ступеня вичерпаності в них адаптаційних ресурсів і наявності резервних можливостей і ін.

Практика спортивної діяльності показує, що дуже багато здатних атлетів пішли зі спорту, не розкривши своїх можливостей, з-за той, що до них була застосована стандартна система підготовки, що не враховує належною мірою їхніх індивідуальних здібностей, функціональних резервів, адаптаційних можливостей. У тих випадках, коли фахівцям виявлялося під силу реалізувати строго індивідуальну програму, спортсмени досягали видатних, як правило стабільних результатів. [30]

Тематика наших досліджень відповідає плану НДР НТУУ "КПІ": "Вдосконалення системи підготовки спортсменів з урахуванням співвідношення тренувальних і змагальних навантажень".

Формулювання цілей статті.

Вивчити стан питання щодо індивідуалізації підготовки плавців високого класу на заключному етапі багаторічного спортивного удосконалення, визначити пріоритетні напрямки подальших досліджень в сфері індивідуалізації підготовки.

Результати дослідження.

На те саме навантаження, на одні й ті ж ліки кожна людина реагує по-своєму — індивідуально. Індивідуальність — поняття цілком і цілком відносно до конкретної людини, а не групі, команді. Ігнорувати цей принцип — виходить, устати на помилковий шлях, загальмувати розвиток спорту [9]. Програми по спортивному тренуванню можуть розроблятися, але як загальні, не жорстко детерміновані. Вони можуть бути допоміжними матеріалами для тренера і педагога, а не головним керівництвом. Більш того, тверде проходження цим програмам робить погану послугу тренеру. Він перестає творчо мислити, рости. Як думає Ф. І. Минюшев [26], «...навчання і самонавчання людей згодом усе більше будуть будуватися за законом відповідності (адекватності) програм навчання індивідуальним системам задатків — нестандартні програми утворення поступово будуть здобувати усе більше соціальної ваги. Організація загальної і фахової освіти і розвитку людей у суспільстві — проблема, що вимагає безупинного творчого рішення». Автор сформулював важливе положення розвитку особистості в зрілому соціальному суспільстві. Воно цілком прийнятно і для фізичного виховання.

Отже, індивідуальне в природі людини, його сутність, є вирішальним чинником психічного, інтелектуального і фізичного удосконалювання людини. Використання принципу індивідуалізації багато хто зв'язують з різними факторами: так, одні вважають найбільш ефективно використання його на початковій стадії тренувального процесу, інші - після того як буде придбаний якийсь рівень рухового арсеналу конкретного виду спорту [19, 45]. Треті вважають що вимоги до індивідуалізації зростають у міру росту спортивних результатів. Автори пояснюють це тим, що розвиток функцій і систем організму, особистісних якостей відбувається у спортсменів неоднаково і залежить від генетичних факторів, системи тренування, а також умов життя і побуту спортсменів [12]. Не можна не відзначити, що, незважаючи на індивідуальні розходження, визначена ефективність можлива і при використанні загального підходу в тренуванні. Але для цього необхідно дотримувати ряд загальних закономірностей тренувального процесу [16, 24]. У ряді робіт індивідуальний підхід визначений як принцип організації занять, зокрема Н.Г. Озолін [28] відзначає, що при наявності природної обдарованості і правильної системи тренувань може бути досягнутий високий рівень підготовленості в терміни вдвічі коротше звичайних. Сутність же принципу індивідуалізації, на думку автора, полягає в тому, що фізичні вправи, їхня форма, характер, інтенсивність і тривалість, методи виконання і багато інші складові систем підготовки підбираються відповідно до статі і віку, рівнем функціональних можливостей організму, спортивною підготовленістю і станом здоров'я, з урахуванням психічних якостей і ін. Одночасно індивідуальний підхід визначають як метод

поліпшення спортивного результату за рахунок планування тренувального навантаження [50]. А. А. Гужаловський [13] на основі аналізу літературних джерел виділяє основні напрямки у рішенні проблеми індивідуалізації;

1. Індивідуальний підхід у процесі добору і спортивної орієнтації.
2. Індивідуалізація засобів і методів тренування.
3. Індивідуалізація тренувального навантаження.

У рішенні визначених підходів використовуються різні варіанти, однак вони не згруповані стосовно до окремого виду спортивної діяльності і являють собою різні дані, що стосуються окремих сторін підготовки в різних видах діяльності, тобто на основі цих даних можна тільки коректувати окремі сторони тренувального процесу відповідно до наявних особливостей індивідуальності тих, що займаються. Регулювання тренувального навантаження зв'язують з урахуванням індивідуального стану тренуваності [11]. Стосовно до цього важливе значення має розробка програми етапного контролю [18], реалізація якого дозволяє індивідуально для кожного спортсмена визначити стратегію процесу підготовки й оцінити результативність тренування за відносно тривалий проміжок часу. Цьому сприяє розроблювальна ідея комплексного педагогічного контролю [3]. Немаловажне і відповідність потенційних можливостей спортсмена тренувальним навантаженням.

З огляду на складність і актуальність проблеми індивідуалізації, ряд дослідників запропонували класифікацію індивідуальних особливостей спортсменів у цілому і стосовно до окремих сторін особистості. Так, Г. С. Туманян [43] виділяє такі показники, що характеризують індивідуальні особливості спортсмена: а) технічні; б) фізичні; в) тактичні; г) теоретичні; д) морально-вольові. І. А. Тер-Ованесян [44] пропонує враховувати: а) особливості статури; б) фізичну підготовленість; в) психічні особливості; г) особливості перенесення тренувального навантаження. А.А. Маторин [23] вважає потрібним виділяти особливості фізичного розвитку, фізичної і психічної підготовленості. Ряд авторів розглядає фактор індивідуалізації в зв'язку з особливостями виду спорту і пропонують індивідуалізувати тренувальний процес, з огляду на індивідуальні особливості супротивника [35]. Стосовно до висококваліфікованих спортсменів вважається найбільш важливим враховувати особливості нервової системи [7,41,48], індивідуально-морфологічні ознаки [2, 46], рівень і темпи фізичного розвитку рухових якостей [4], індивідуальні фізіологічні особливості організму [5]. В останні роки особливу актуальність індивідуальний підхід здобуває на етапі передзмагальної підготовки спортсменів [1, 7, 19, 37] і безпосередньо в процесі змагань. Серед факторів, що обумовлюють індивідуалізацію, істотний не тільки вид спорту, передзмагальна ситуація, що розвиває стан, але й особистісні особливості спортсменів. Для реалізації індивідуального підходу в системі багаторічної підготовки обов'язковий облік індивідуальних особливостей вікового розвитку, що визначають спрямованість і амплітуду мінливості ознак. Тимакова [46] пише: "Кожен талановитий спортсмен йде до вершини спортивної майстерності багато в чому своїм шляхом. В один цей шлях більш прямої і короткої, в інших - більш звивистий і довгий. І саме індивідуалізація спортивного тренування на всьому шляху спортивного становлення значно розширює коло обдарованих спортсменів і приводить до успіху".

ВИСНОВКИ

У даному розділі представлений аналітичний матеріал, що характеризує сучасний стан проблеми індивідуальності підготовки спортсменів. Серед вищезазначеного можна виділити наступні положення індивідуалізації підготовки спортсменів:

- жива система (у тому числі, людина) має свою специфіку, своєю якісною визначеністю з властивою тільки їй індивідуальною реакцією, що стосується не тільки в цілому організму, але й окремих його органів, систем, тканин, кліток;
- підготовка до головних змагань року повинна будуватися з обліком його індивідуальних особливостей і резервних можливостей;
- повинний бути творчий підхід до тренувального процесу з обов'язковим зворотним зв'язком;
- дуже багато здатних атлетів пішли зі спорту, не розкривши своїх можливостей, в зв'язку з тим, що до них була застосована стандартна система підготовки, що не враховує належною мірою їхніх індивідуальних здібностей, функціональних резервів, адаптаційних можливостей.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ в даному напрямку пов'язані з вивченням планів підготовки спортсменів до Ігор Олімпіад з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів, можливостями їх індивідуального адаптаційного резерву щодо збереження досягнень, демонстрації високих результатів на відповідальних змаганнях на фоні зниження об'єму загальної тренувальної роботи і підвищеної загальної напруженості підготовчого процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологической проблемы. Вопросы философии. 1981, №8, с 78-89.
2. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Докт. дис.Л., 1984, с. 360
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: ФиС, 1978, с.152.
4. Волков В.М., Филин В.П. спортивный отбор. М.: ФиС, 1983. с.176
5. Волков В.М. Возраст и становление спортивного мастерства. Смоленск, 1974. - 233 с.
6. Вяткин Б.А. Обучаемость физическим упражнениям и типологические свойства нервной системы // Физическое воспитание, физиология и психология спорта. Пермь. 1970.
7. Вяткин Б.А. Темперамент как фактор спортивной деятельности // Очерки теории темперамента в спортивной деятельности. М., 1978, с. 135.
8. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта // Теория и практика физ. культуры. 1974. №7, с. 60-63.
9. Воробьев А.Н. Принцип индивидуальности - фикция или закономерность в современном тренировочном процессе? Теория и практика физ. культуры.-1986.-№6.- с.29-31
10. Гиссен Л.Д. .Проблемы психологической индивидуальности // Легкая атлетика, 1975, №1, с.26-27; №2, с.30-

31 №5; с.28-29

11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980 - с.180
12. Грозин Е.А., Каргаполов В.А. Роль индивидуальных факторов, определение роста спортивных результатов на этапе непосредственной подготовке к соревнованиям // Проблемы теории и спорта. Хабаровск, 1982, с.47
13. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Док. дис. М; 1979, с.331
14. Гусаков В.А. Специальная бросковая подготовка метателей копья перед соревнованиями в зависимости от их индивидуальных особенностей.: Канд.дис.,Л.,1980, с.226.
15. Дрюков В., Павленко Ю., Павлик А. Индивидуализация подготовки спортсменов высокой квалификации по результатам проведения физиологического обследования в процессе этапного комплексного контроля // Наука в Олимпийском спорте.- 2004.-№1 с.130-136.
16. Дьячков В.М. Методы совершенствования технического мастерства спортсменов, М., 1967. Ф и С, 1980. - с.180
17. Еганов А.В. и др. Управление учебно-тренировочным процессом подготовки спортсменов на основе разработки индивидуальных программ.//Современные проблемы физической культуры и спорта; Сб.науч. трудов.- Белгород.-1997.с.21-22
18. Запорожанов В. А. Комплексный контроль в современном спорте // Теория и практика физической культуры, 1982, №2, с.41-43
19. Ильин Е.П. Дифференцированная психофизиология физвоспитания и спорта. Л., 1979 - с.183
20. Избранные педагогические высказывания (сост. Н.Н. Разумовский) . - М.- Л.: Из- дат. АПН РСФСР, 1949.- с.351
21. Кирсанов А.А., Индивидуализация учебной деятельности как педагогическая проблема. Казань, 1982, с.224
22. Кунат П. Проблемы нагрузок с точки зрения психологии спорта // Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1973, с.319
23. Моторин А. А. Исследование индивидуальных способностей и учет их при обучении физическим упражнениям. Автореф. Канд.дис. Л.,1967 - с.17
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебн. М.:1991, с.543
25. Матвеев Л.П., О природе и системе принципов, регламентирующей деятельность по физвоспитанию // Теория и практика физической культуры.; 1990, №2 с. 16-21
26. Минюшев Ф.И. Феномен социалистической личности.-М: изд. МГУ1985.-189с.
27. Набатникова М.Я., Хордин А.В. Перспективы исследований проблемы юношеского спорта // Теория и практика физической культуры. 1979, с.224
28. Озолин Н.Г. Современные аспекты спортивной тренировки, М.: 1970, с.479
29. Платонов К.К. Проблема способностей. М.: - Наука,1972.с.312
30. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М., Тренировка пловцов высокого класса. - М.: Ф и С, 1985, с.256
31. Платонов В. Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. - В кн. основы управления тренировочным процессом спортсменов. К.; КГИФК, 1982.с.5-26
32. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
33. Платонов В. Н. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течение года // Наука в Олимпийском спорте. - 2001. - № 1 - 11 - 32 с.
34. Психология спорта высших достижений/ под. Ред. А.В.Родионова, М., 1979, с.113
35. Пилюян РА. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств.: Док.дис.М.,1985, с.348
36. Резвицкий И.И., Личность, индивидуальность, общество. М.: 1984. - с. 141
37. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М., 1973, с. 216
38. Сахновський К.П. Теоретико-методичні основи системи багаторічної спортивної підготовки: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -К.: - 1997. - 48 с.
39. Сахновський К.П. Построение заключительного этапа многолетней подготовки спортсменов // Олимпийский спорт и спорт для всех.: - Минск.: ГГАФК, - 2001. - 259 с.
40. Сальников В. А. Особенности взаимосвязи динамики изменения результата со свойством личности тяжелоатлетов. // Теория и практика физической культуры, 1987, №2, с.40-42
41. Сальников В. А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования. Док. дис. СПб 1994. - с.406
42. Туманян ГС. Телосложение и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп): автор. Док. дис. М. - 1971, с. 40
43. Тимакова Многолетняя подготовка пловцов и ее индивидуализация ,1985, с.145
44. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов., М., 1974, с.232