

## ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Хуртенко Максим, Древинський Максим, Дмитренко Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті проаналізовано аспекти індивідуалізації тренувального процесу в юнацькому спорті, розглянуто питання про різнопланову розробку умов побудови тренувальних занять за програмою ДЮСШ, визначено шляхи індивідуального підходу в процесі багаторічної підготовки спортсменів.

**Summary.** The article analyzes aspects of individualization of the training process in youth sports, considers the issue of multifaceted development of conditions for building training sessions on the program of children's and youth sports schools, identifies ways of individual approach in the long-term training of athletes.

**Актуальність.** Одним із центральних питань теорії та методики фізичної культури і спорту є проблема індивідуалізації навчання та виховання спортсменів у багаторічній системі підготовки. Роль індивідуального підходу зросла останні роки у зв'язку з вираженою орієнтацією суспільства на гуманізацію освіти, збереження, зміцнення та розвиток здоров'я підростаючого покоління, виховання цінностей здорового способу життя та свідомого ставлення до нього.

**Мета.** Проаналізувати значення індивідуального підходу в підготовці юних каратистів.

**Завдання.** Вивчити сучасний стан проблеми індивідуального підходу до юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** У низці робіт провідних фахівців, таких як Р.М. Баєвський [2], J.M. Leary [4], C.J. Gavagan & M.L. Sayers [5] зазначено, що у вікових групах спортсменів 12-14 та 15-17 років більш чітко простежуються індивідуальні особливості пристосувальних реакцій організму до фізичного навантаження. Вочевидь, що з молодих спортсменів, які мають однаковий рівень розвитку фізичних якостей і загальної витривалості, але які мають різні типи адаптації до тренувальних навантажень, необхідні різні програми тренування, тобто, індивідуальний підхід.

Індивідуалізація етапу попередньої базової підготовки тісно пов'язана з кваліфікацією, врахуванням як морфофункціональних особливостей, так і рухових здібностей юних спортсменів, а також оцінкою темпів приросту розвитку з урахуванням розробки критеріїв оцінки здатності до навчання різним вправам з формування рухових навичок [4]. Цьому передуює аналіз, узагальнення, порівняння результатів.

Практичним критерієм індивідуалізації є оцінка різних сторін підготовленості та визначення «слабких», «середніх» та «сильних» сторін індивідуальної підготовленості юних каратистів. Індивідуалізація полягає в

акцентованому впливі на «сильні» та «слабкі» сторони підготовленості, що підкріплюються інтересами, нахилами юних єдиноборців. Вона займає важливе місце при розвитку фізичних та вольових якостей, технічних прийомів, до яких у спортсмена виявляються схильності, у яких він легше прогресує.

У динаміці ходу тренувального процесу необхідна розробка комплексних критеріїв індивідуалізації відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності юних каратистів. Удосконалення основ педагогічного, медико-біологічного, лікарсько-педагогічного контролю базуються на розробці методів визначення індивідуальних норм фізичної підготовки та функціонального стану юних спортсменів. Одним з найважливіших аспектів індивідуалізації тренувального процесу в юнацькому спорті є розробка методичних прийомів індивідуального нормування тренувальних навантажень та фізичного стану [3]. На сьогодні досить широко вивчені індивідуальні особливості фізичної підготовленості, функціонального та фізичного стану юних спортсменів на кожному етапі їхньої спортивної спеціалізації. Однак ці аспекти недостатньо представлені у доступних літературних джерелах, що відображають етап попередньої базової підготовки молодих каратистів. На цій основі нами зроблена спроба розробити індивідуально-типологічну модель, що дозволяє класифікувати юних спортсменів зазначеної вище спеціалізації за ознаками, що досліджуються.

Актуальним, на наш погляд, є питання про різнопланову розробку умов побудови тренувальних занять за програмою ДЮСШ, пов'язаних із розширенням рухової бази на основі оптимальної спрямованості у процесі багаторічної підготовки юних спортсменів. Проблема полягає, перш за все, у пошуку оптимальних шляхів індивідуалізації підготовки в єдиноборствах з урахуванням загальних закономірностей та особливостей формування комплексу якостей, у тому числі початкової бази спортивної майстерності на етапах багаторічної підготовки юних каратистів. Проблема індивідуалізації у цьому напрямі повертає недостатню кількість уваги та вимагає вивчення, незважаючи на те, що останніми роками ці питання все частіше розглядаються в літературних джерелах, присвячених різним видам спорту, у тому числі й карате [2].

Етап попередньої базової підготовки характеризується, з одного боку, віковими та індивідуальними особливостями дітей, які починають займатися карате, а, з іншого боку, спрямовані на перспективу зростання спортивної майстерності. Початок систематичних занять спортом значно змінює життя дитини: починає формуватися нова діяльність, спортивна [3].

Ефективність процесу підготовки юного каратиста в сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів, методів та комплексного контролю етапу початкової підготовки як інструменту управління, що дозволяє здійснювати взаємозв'язок між тренером та спортсменом і на цій основі підвищувати рівень фізичної підготовленості тих, хто займається.

В.С. Ашанін [1] вважає, що метою комплексного контролю є індивідуалізація процесу підготовки юних каратистів на основі об'єктивної

оцінки різних сторін підготовленості та функціональних можливостей як найважливіших систем, так і організму загалом.

Ця мета реалізується шляхом вирішення різноманітних приватних завдань, пов'язаних з оцінкою стану юних спортсменів, рівня їхньої підготовленості при виконанні плану цілеспрямованої підготовки та своєчасної корекції комплексу якостей.

Як один з найперспективніших напрямів індивідуалізації навчально-тренувального процесу каратистів 12-13 років є встановлення відповідності індивідуальних можливостей навантаженням, що задаються, що пред'являються до організму, який росте. У цьому плані накопичено значний обсяг наукової інформації про закономірності впливу тренувальних навантажень на функціональний стан та різні системи організму, а також про фізичну підготовленість юних спортсменів, що дозволяє реально підійти до ефективного управління тренувальним процесом. Індивідуалізація процесу підготовки є однією з форм управління, провідним принципом спортивної підготовки, в основі якого лежить облік особливостей та можливостей конкретного спортсмена при плануванні навантажень у різних структурних утвореннях.

Індивідуалізація процесу загальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки обумовлена необхідністю розвитку сильних якостей та підтягуванням слабких. Але співвідношення обсягу засобів рекомендується зміщувати на 10-15% на користь вправ, вкладених у вдосконалення тих фізичних аспектів, якими молодий спортсмен має перевагу над однолітками, до максимального розвитку тих аспектів, до яких він має задатки [1].

Принцип індивідуалізації впливає із чинників індивідуальної унікальності формування адаптаційних ефектів у результаті адаптивних процесів. Тому необхідно розробляти та пристосовувати програми, плани та інші процеси становлення та підготовки до індивідуальних особливостей юних каратистів. Одним із шляхів індивідуального підходу в процесі багаторічної підготовки є всебічна оцінка функціональних можливостей юних каратистів, зіставлення їх із модельними віковими характеристиками та розробка на цій основі програми тренувальних впливів [3].

Індивідуальний підхід до спортсменів - один із перспективних методів підвищення ефективності педагогічного процесу навчання дітей і підлітків, особливості яких пов'язані з початком перебудови організму, психіки та діяльності. Методика індивідуального підходу ґрунтується на всебічному вивченні індивідуальності. У зв'язку з тим, що індивідуальних особливостей багато, адекватний вибір критеріїв індивідуальності є важливим.

**Висновок.** Дослідження питань індивідуалізації належить до категорії найважливіших. Важливість цієї проблеми визначається не тільки теоретичною, а й практичною значущістю для багатьох прикладних дисциплін у спорті, це стосується і карате.

### Список використаних джерел:

1. Ашанін, В.С. Методика індивідуалізації тренувального процесу юних каратистів з використанням комп'ютерної програми «Юний каратист» : [навчальний посібник]. Х. : ХДАФК, 2009. 75 с.
2. Баевский, Р.М. Временная организация функций и адаптационно - приспособительная деятельность организма. *Теоретические и прикладные аспекты анализа временной организации биосистем*. 2016. Вып. 5. С. 88-111
3. Бріскін, Ю.А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. № 1. 2009. С. 20-25
4. Adaptation and cognitive testing of physical activity measures for use with young, school-aged children and their parents /Leary J. M., Ice C., Cottrell L./ *Qual Life Res*. 2012 Dec; № 21(10). P. 1815–1828.
5. Gavagan, C.J., & Sayers, M.L. (2017). Abiomechanical analysis of the roundhouse kicking technique of expert practitioners: A comparison between the martial arts disciplines of Muay Thai, Karate, and Taekwondo. *Plos One*, 12(8).

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАВИЧОК СПОРТИВНИХ КОМАНД

Чорний Леонід, Хоронжевський Назарій

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У спортивній діяльності навичкою є рівень освоєння дії з мінімальною участю свідомості, на основі якої розвиваються вміння та навички вищого порядку. Під психологічною навичкою спортивних командах слід розуміти психологічну дію (регуляційну, когнітивну та ін.), яка доведена у гравців до автоматизму в процесі їх тренування та виконується цілісно для вирішення конкретного спільного завдання. Серед психологічних навичок, актуальних для ігрових видів спорту, можна назвати стрес, навички візуалізації, концентрації уваги, внутрішнього діалогу, навички релаксації, навички постановки цілей та оперативного прийняття рішень, формування впевненості у собі, групову ефективність.

**Summary.** In sports, the skill level is the level of mastery of the action with minimal participation of consciousness, on the basis of which the skills of the highest order develop. Psychological skill of sports teams should be understood psychological action (regulatory, cognitive, etc.), which is brought to automatism in players during their training and performed holistically to solve a specific joint task. Among psychological skills relevant to play sports, one can distinguish stress, skills of visualization, concentration of attention, internal dialogue, skills of