**Віктор ГНАТІВ**

*студент групи ФКСм-11,*

*Західноукраїнський національний університет,*

**Едуард МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

**ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Одним із важливих факторів в оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів на думку багатьох фахівців є індивідуалізація навчання та виховання [3, 5].

Індивідуальний підхід, розглядається в сучасній педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання, визначається як діяльність тренера, яка передбачає вибіркове підпорядкування найближчих цілей і з ними сторін змісту, методів і організаційних форм навчально-виховної роботи особистісним особливостям вихованців [6].

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності кожного учня, «..того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших і включає природні, соціальні, фізичні та психічні, вроджені та набуті властивості» [5]. Індивідуальний підхід ґрунтується на комплексному вивченні здібностей та можливостей юного спортсмена, виділенні ознак і якостей, вдосконалення яких найбільшою мірою сприятиме досягненню високих спортивних результатів [3].

Величезну роль індивідуалізації спортивної діяльності спортсменів відводить В. М. Платонов. Він зазначає, що «…основною стратегією тренувального процесу має бути не згладжування індивідуальності, а, навпаки, розвиток сильних сторін організму та особистості спортсмена як провідної умови розвитку їхніх індивідуальних особливостей для досягнення рекордних результатів. Для цього слід застосовувати впливи, здатні повною мірою виявити та посилити всі індивідуальні можливості тих, хто займається, специфічні переваги його обдарованості» [6].

На ранніх етапах підготовки ( етап попередньої підготовки та початкової спеціалізації) особливо важливо виявити морфологічні особливості тих, хто займається, їх відповідність конкретним вимогам виду спорту. Вивчити сенситивні періоди у світлі розвитку основних фізичних якостей, здатність до навчання різних вправ, типологічні властивості нервової системи, темперамент [3].

На пізніших етапах (етап поглибленого спортивного тренування та спортивного вдосконалення необхідно вивчати індивідуальні характеристики у всій їх сукупності. Результати досліджень фахівців наочно ілюструють що «…у розвитку фізичних якостей спортсмени поділяються за індивідуально-груповими характеристиками, генетично закладеним у тому організмі» [4].

Дослідники пов’язують індивідуальні особливості юних спортсменів з «…особистими пристосувальними, адаптивними можливостями до тих чи інших тренувальних впливів. При цьому характер тренувальних впливів молодих бігунів повинні бути адекватними механізмам довгострокової адаптації - не перевищувати необхідних резервів функціональних систем» [1].

Фахівці пов’язують принцип індивідуалізації із проблемою вибору спортивної спеціалізації. На думку дослідників «…ціна помилки при виборі спеціалізації юних спортсменів при невідповідності індивідуальної схильності зобов’язує всіляко намагатися уникати їх» [7].

Деякі автори вважають, що «…індивідуалізуючи тренувальний процес, необхідно суворо підходити до відбору дітей і підлітків вже на перших етапах тренувального процесу і продовжувати його поетапно до вищої спортивної майстерності» [5]. І тому, фахівці пропонують систему контрольних вправ для майбутніх бігунів на середні дистанції 12-13 років: біг 5,9-6,2 км для хлопців та біг 5,5-5,8 км для дівчат за 35 хв.[1, 2].

При реалізації індивідуального підходу в організації тренувального процесу фахівці рекомендують використовувати такі установки: аналіз вікової індивідуальності (відповідності паспортного віку біологічному, облік сенситивних періодів формування фізичних якостей психофізіологічне дозрівання організму та ін); відповідність резервних можливостей рівню підготовленості (спортивний стаж, відповідність рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей етапу тренування, співвідношення розвитку основних фізичних якостей, техніко-тактичної підготовки та ін.); аналітико-комплексне вивчення вихованців (успішність спортивної діяльності, особистісно-соціальну стійку інтегральну підготовленість та інших.); різнорівневий підхід до оцінки різних сторін підготовки спортсмена (виявлення здатності до реалізації функціональних можливостей, психологічних якостей) [3, 4, 6].

Таким чином, індивідуалізація навчально-тренувального процесу вже на початковому етапі підготовки юних спортсменів набуває великого значення і передбачає необхідність організації навчально-тренувальних занять на основі глибокого обліку індивідуальних особливостей кожного з вихованців.

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Байдюк М. Ю., Галан Я. П., Молдован А. Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. / Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
2. Гах Р. В., Сапрун С. Т. Бігові види легкої атлетики: навчально-методичний посібник / Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 106 с.
3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посібник. Чернівці: Чернівец. Нац.. ун-т ім. Ю Федьковича, 2021. 112 с.
4. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
5. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у процесі спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 24 с.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.