

**До питання індивідуалізації навчання юних спортсменів-ігровиків***Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Сьогодні вирішення питання індивідуалізації тренувальних впливів на юних спортсменів-ігровиків 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. Серєда, 2007).

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Фахівці в галузі спорту висловлюються про необхідність урахування індивідуальних особливостей дітей та підлітків у тренувальному процесі (В. М. Платонов, К. П. Сахновський, 1988; В. Г. Нікітушкін, П. В. Квашук, В. Г. Бауер, 2005; Е. Е. Абрамов, 2006; Р. Х. Суботін, 2011).

Водночас, як свідчить практика дитячо-юнацького спорту, індивідуалізація завжди відносна, а диференційований підхід дає змогу враховувати, як групові характеристики і на цій підставі проводити 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 дитячого організму задля більш повного розкриття їхніх рухових здібностей і якісного зростання спортивної майстерності.

**Завдання дослідження** – обґрунтування підходів до реалізації основних положень теорії спортивної індивідуалізації в практиці навчання юних спортсменів-ігровиків.

**Методи дослідження** – аналіз спеціальної літератури; метод педагогічного спостереження; метод порівняння й зіставлення; синтез та узагальнення інформації.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** 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. Сахновський, 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.

Щодо цього цікаве судження В. М. Монахова (1990), який розглядає індивідуалізацію як мету навчання, а диференціацію – засіб досягнення мети.

Обсяг й інтенсивність навантаження, пропоновані юним спортсменам, повинні бути диференційовані 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).

На сучасному етапі розвитку спортивної науки вчені визначили велику кількість ознак, що відображають індивідуальні особливості учнів (М. М. Шестаков, 1984; Ю. М. Портнов, 1989; S. Thadani, A. Byard, S. Foley, 2008; 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 енергозабезпечення;
- 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 підготовці 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 (М. Я. Набатнікова, 1982; М. А. Фомін, В. П. Філін, 1984; В. Г. Алабін, А. В. Алабін, А. В. Бізін, 1993; Mc. Nelson, 1998; J. Côté, 1999; М. Г. Озолін, 2002; С. Т. Martín, 2005; Т. Arda, С. Casal, 2007).

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].

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 навантаження [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).

Поділ на соматотипи відображає рівень резервних можливостей систем регуляції організму, що дає змогу більш диференційовано підійти до оцінки рухових можливостей юних спортсменів, а також

судити про ефективність і спрямованість навчально-тренувального процесу за допомогою зіставлення нормативних та фактичних показників.

Слід також урахувати й такий факт, що між СТ, типом гемодинаміки та типом адаптивних реакцій установа залежність, яку можна враховувати під час спортивного відбору [3, 6].

На цих етапах визначення біологічного віку дітей і підлітків, а також оцінка їхніх індивідуальних особливостей розвитку здійснюється за «зубною формулою», яка враховує порядок, терміни прорізування й зміни зубів та є об'єктивним показником біологічного віку в період від п'яти до 13 років, але в наступні роки її інформативність утрачається (Ю. Ф. Курамшин, 2006).

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 взаємозв'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 значущих психофізіологічних якостей нервової системи (у тому числі характеристик уваги юних спортсменів), 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 короточасна 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 навичку більшою варіабельністю сприйняття й творчого виконання володіють холерики та сангвініки (В. Г. Алабін, А. В. Алабін, А. В. Бізін, 1993).

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, J. Baker, V. Abernethy, 2003; В. М. Костюкевич, 2006; Ph. Leroux, 2006; Y. Calvin, J. Waty, 2007; E. Duprat, 2007).

Крім того, установлено, що під час здійснення диференційованого підходу потрібно враховувати схильність гравців до виконання аеробних й анаеробних навантажень (D. Tumilty, 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 ендogenous ритму;
- поточного стану тренуваності спортсмена;
- індивідуальної величини максимального навантаження;
- даних про фактори та модельні характеристики, а також сильні й слабкі сторони в підготовленості спортсмена.

Потрібно відзначити, що дуже важливим фактором організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення може служити інтенсивність росту (варіант розвитку). Варіант розвитку (ВР), на думку Р. Н. Дорохова, В. П. Губи, В. Г. Петрухіна (1994), – це індивідуально-часова характеристика людини, що відображає швидкість протікання (або тривалість) ростових процесів. На відміну від «біологічного віку» або «біологічної зрілості», котрі свідчать про зрілість організму на момент обстеження, варіант розвитку дає можливість прогнозувати тривалість ростових періодів і вік закінчення росту організму.

Існує система оцінки (у балах) біологічного віку спортсменів, розроблена Т.С. Тімаковою (1988). Оцінюється ВР за інтенсивністю росту (ІР): можна визначити, на яку величину у відсотках від середньої величини змінилася зазначена величина за певний відрізок часу. Отримана величина (ІР) порівнюється з належною. У тому випадку, якщо:

- величина ІР більша від належної, тобто розвиток відбувається з випередження – акселерація, ВР оцінюється як укорочений (ВР «А»);
- збігу результатів розрахунку й належних, тобто спостерігаємо відповідність віковій групі – норма, ВР оцінюється як звичайний (ВР «В»);
- ІР нижча за належну, тобто розвиток проходить із відставанням – ретардація, варіант розвитку оцінюється як розтягнутий (ВР «С») [1].

Кожна дитина проходить одні й ті самі стадії розвитку, однак у термінах і темпах біологічного дозрівання спостерігають великі індивідуальні відмінності. Досвід здійснення роботи з відбору дітей у ДЮСШ свідчить про те, що на етапі початкової підготовки в поле зору тренера потрапляють, насамперед, діти з прискореними темпами розвитку, які перевершують своїх однолітків із нормальним та уповільненим типом біологічного дозрівання. Однак до початку етапу підготовки до вищих досягнень за рахунок більшого сумарного приросту ретарданти вже перевершують інших спортсменів за всіма основними показниками підготовленості [3]. Зокрема, Є. В. Федотова (2003) зазначає, що для спортсменів з уповільненим типом біологічного дозрівання характерна тенденція до подальшого зростання результатів і після 15–16 років, у той час як в акселератів і медіантів цього віку настає певна стабілізація.

Т. В. Михайлова [3] звертає увагу на такий момент, що прискорений розвиток у сучасних умовах спортивного тренування є в певному сенсі, навпаки, лімітуючим фактором.

Стосовно цього існує підтвердження. Так, у цитофізіології наявне таке положення: «Працююча клітина не ділиться, а ділиться клітина, яка не працює» (Л. Н. Жинкін, 1966).

Тому В. Д. Сонькин, Р. В. Тамбовцев [5] визначили, що в основі онтогенезу лежать процеси росту, а процеси розвитку перебувають у суперечливих відносинах, зважаючи на те, що здійснення ростових процесів за рахунок збільшення числа клітин, повинно приводити до призупинення клітинних диференціювань, що визначає ускладнення структурної й функціональної організації організму, який розвивається.

Свого часу І. І. Шмальгаузен (1935), В. І. Махінко та В. М. Нікітін (1975) указували на фазовий характер протікання процесів онтогенезу, кожен із яких починається спалахом диференціювання, за якою йде фаза активації ростових процесів.

Очевидно, що одна з основних суперечностей індивідуального розвитку – протиріччя між диференціюванням і зростанням, тому у функціональний період онтогенезу дозволяється поділ цих процесів у часі. Це призводить до появи періодичності онтогенетичного процесу. У такому випадку кожен період складається з фази диференціювання з гальмуванням зростання, і наступної фази активації ростових процесів та розширення функціональних можливостей на базі сформованого нового якісного стану клітин [5].

Установлено, що в осіб ВР «А», незалежно від габаритних характеристик, загальний ростовий період охоплює 15–16 років, в осіб ВР «В»– 18–19 років, а в осіб ВР «С»– 19–22 роки. Найбільш

тривалий – дитячий (пуерільное) період, який охоплює 50–55 % періоду загального зростання. В осіб ВР «С», порівняно з представниками ВР «А», він в абсолютних цифрах на 2,5–3,5 року триваліший [1].

Усереднена річна прибавка росту тіла без урахування фаз росту становить у дітей ВР «А» – 5,5 см, ВР «В» – 4,52 см і ВР «С» – 4,45. При цьому різниця швидкості настання так званої морфологічної зрілості – тобто не тільки зростання, але й інших систем організму – наприклад, м'язової й життєзабезпечення. Діти ВР «А» досягають 75% рівня морфологічної зрілості до 8,5 років, а діти ВР «С» – до 12–12,5. Випередження дітьми ВР «А» осіб ВР «С» до 12 років становить 2,5–3 роки, а за ростом ці показники сягають 15–20 см [2].

Констатуємо це, розуміємо, чому в підліткових спортивних командах з'являється гравці, які значно випереджають за своїм розвитком інших. У тренера виникає спокуса орієнтувати величину фізичних навантажень саме на цих спортсменів, яких він вважає (й обґрунтовано) найбільш перспективними в цей момент. Крім того, урахувавши ранню за віком участь у регулярних змаганнях, над тренером починає тяжіти результат виступу команди, що позначається на інтенсифікації тренувального процесу. В таких умовах навчання настає небезпека перетренованості дітей ВР «В» і, насамперед, – ВР «С». Це особливо актуально в період статевого дозрівання, коли відмінності між підлітками найбільш помітні.

Наступний момент – діти одного габаритного типу – мікро-, мезо- й ін. типів, але різних ВР «А», «В», «С» – не можуть об'єднуватися в одну групу для занять спортом, оскільки їм необхідні різні фізичні навантаження [1].

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, спостерегаючи, 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».

Для групи юних спортсменів, сформованих за варіантом розвитку, без урахування їх габаритного варіювання, можна планувати однакові тренувальні режими. На початкових етапах навчання такий варіант тренування переважає, але надалі потребує корекції. При спортивній орієнтації доцільно створювати однорідні групи за довжиною, масою тіла та варіантом розвитку.

Потрібно відзначити й такий момент, що диференціювання юних спортсменів за соматичними типами призводить до формування більш однорідних груп, ніж під час ділення за варіантами біологічного розвитку.

Це не суперечить твердженням, що для дітей, які перебувають у ювенільній і препубертатній фазах розвитку, найбільш доцільна орієнтація на соматичний тип під час організації навчально-тренувального процесу, а дітям у пубертатній фазі розвитку варто орієнтуватися на варіант біологічного розвитку (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, В. Г. Петрухін, 1994).

Отже, поєднання ростового процесу та біологічного дозрівання дає найбільш повне уявлення про поточний стан або перспективу спортсмена (Т. Ф. Абрамова, Т. М. Нікітіна, Н. І. Кочеткова, 2010).

Відомо, що організм до однієї й тієї самої рухової мети може прийти різними шляхами, використовуючи набір одних і тих самих відповідних реакцій. Тренера цікавлять рухові можливості дитини, а отже переважно будова його рухового апарату та системи регуляції рухів. Оцінку стану цих систем слід проводити за допомогою тестових вправ, які не вимагають спеціального рухового навичку й уміння. В іншому випадку оцінюватимуться не рухові якості дитини, а рухові якості плюс набуті навички у виконанні цієї рухової дії та індивідуальні вміння, що здебільшого неприпустимо (В. М. Селуянов, К. С. Сарсанія, В. А. Заборов, 2012).

Із віком змінюється рухова активність дитини й, отже, відбувається активна перебудова в його організмі. І не треба ставити питання: що первинне – функція чи морфологія? Це – дві сторони єдиного процесу онтогенетичного розвитку дитини. Зокрема, морфологічні ознаки, за інтегральний представник яких прийнято довжину тіла, є лише показником потенційної придатності спортсмена. Поточна результативність багато в чому й переважно визначається рівнем підготовленості (В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Нікітушкін, 2009; Т. Ф. Абрамова, Т. М. Нікітіна, Н. І. Кочеткова, 2010).

Звідси, тренувальний процес вносить суттєві поправки в результат рухової активності, активізуючи процеси репаративної регенерації, але в межах строго індивідуальної відповідної норми реакції, тому в кожній дитини – своя стеля, своя норма, своя швидкість протікання одних і тих самих процесів. Швидкість різна, але послідовність їх строго запрограмована й не змінюється під впливом зовнішніх чи внутрішніх факторів [5; 6]. В одних дітей одні й ті самі процеси (етапи розвитку) протікають швидше, в інших – повільніше; одні швидше відновлюються після фізичних або емоційних навантажень, інші – повільніше; для одних прийнятні дворазові (іноді – триразові) тренування, для інших – це шлях до перетренованості, недовідновлення тощо (П. В. Квашук, 2003; Є. В. Федотова, 2003).

У цьому відношенні 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.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** 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 включати 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.

Матеріали цього дослідження можуть бути використані в практичній діяльності з підвищення компетентності дитячого тренера; переорієнтації спрямованості навчально-тренувального процесу від уніфікованого методичного підходу до індивідуально-диференційованої системи побудови тренування; під час розробки програмно-нормативного забезпечення діяльності спортивних шкіл у командних спортивних іграх.

#### Джерела та література

1. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.
2. Кузьмин А. А. Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регулярно-адаптивные возможности юных футболистов и баскетболистов : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. наук : спец. 03.03.01 «Физиология» / А. А. Кузьмин. – Майкоп, 2011. – 21 с.
3. Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография / Т. В. Михайлова. – М. : Физическая культура, 2009. – 288 с.
4. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.
5. Сонькин В. Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В. Д. Сонькин, Р. В. Тамбовцева. – М. : Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2011. – 368 с.
6. Щедрина А. Г. Биологические основы спортивного отбора / А. Г. Щедрина, В. Ф. Марьин. – Новосибирск : ГМА, 2000. – 163 с.
7. Malina R. M. Growth, Maturation&PhysicalActivity / R. M. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or. – 2e. – LeedsUK : HumanKinetics, 2004. – 712 p.
8. Weineck J. Optimales Training / J. Weineck. – Erlanger : Spitta Verlag GmbH&Co. KG, 2004. – 770 p.

#### Анотація

*Практика свідчить про те, що в діяльності тренерів дитячо-юнацьких команд ігрових видів спорту превалює групова форма навчання, яка ґрунтується на календарно-середньогруповій оцінці, а не на врахуванні індивідуальних закономірностей розвитку юних талантів. Завдання дослідження – обґрунтування підходів до реалізації основних положень теорії спортивної індивідуалізації в практиці навчання юних спортсменів-ігровиків. Визначено необхідність унесення змін у практику управління спортивною діяльністю юних спортсменів, а саме переходу від уніфікованого підходу до індивідуально-диференційованої системи побудови тренування.*

**Ключові слова:** індивідуалізація, диференціація, вікові особливості.

**Виктор Корягин.** *К вопросу индивидуализации обучения юных спортсменов-игровиков.* Практика свидетельствует о том, что в деятельности тренеров детско-юношеских команд игровых видов спорта преобладает групповая форма обучения, которая основывается на календарно-среднегрупповой оценке, а не на учете индивидуальных закономерностей развития юных талантов. Задача исследования – обоснование подходов к реализации основных положений теории спортивной индивидуализации в практике обучения юных спортсменов-игровиков. Определена необходимость внесения изменений в практику управления спортивной деятельностью юных спортсменов, а именно перехода от унифицированного подхода к индивидуально-дифференцированной системе построения тренировки.

**Ключевые слова:** индивидуализация, дифференциация, возрастные особенности.

**Viktor Koryahin.** *To the Question of Individualization of Studying of Young Athlete-players.* The practice proves that in activity of trainers of children-teenage teams of playing kinds of sport prevails group form of studying that is based on mid-group calendar mark, but not on consideration of individual regularities of development of young talents. Task of the study is grounding of approaches to realization of the main principles of the theory of sports individualization in practice of studying of young athletes-players. It was defined the necessity of rectification into practice of management of sports activity of young sportsmen, in particular from the unified approach to individually-differential system of training built.

**Key words:** individualization, differentiation, age peculiarities.