УДК 796.42.(015)

І.М. ГРИГОРОВ**,** НТУ «ХПІ», Харків, Україна
В.О. БУБНОВ**,** ст. викл., НТУ «ХПІ», Харків, Україна

Індивідуалізація тренувального процесу в стрибках у висоту

Принцип індивідуалізації є одним з провідних принципів навчання і тренування в спорті. Як у вітчизняній, так і в зарубіжній літературі при викладі основних положень підготовки спортсменів ключовим моментом являється опора на загальнодидактичні і специфічні принципи спортивного тренування. Серед основних принципів – принцип індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Нині принцип індивідуалізації або індивідуального підходу формулюється як «принцип індивідуалізованого навчання в колективі». Реалізувати цей принцип дозволяє аналітичний підхід до вивчення окремих сторін підготовки. Окрім впровадження аналітичного підходу повинні дотримуватись такі правила як:

1) вимоги повинні підвищуватися поступово і не перевищувати можливостей учня, його готовності до перенесення відповідних навантажень;

2) потрібно висувати такі вимоги, щоб учень зміг впоратися з ними, витративши певну долю праці;

3) легкі вправи, з якими він справляється без зусиль, затримують прогрес.

Цей принцип вимагає також врахування індивідуальних особливостей, що різноманітно проявляються в пізнавальних процесах, руховій активності, працездатності, рівні вольового розвитку тощо [1].

Засобами реалізації принципу індивідуалізації, за даними ряду авторів (В.Н. Платонов, Ж.Л. Козіна, В.О. Єганов) є наступні положення:

- врахування стану здоров’я, рівня загальної і спеціальної підготовки, міри розвитку рухових якостей, віку, стажу занять і т. д.;
- організація учбово-тренувального процесу;
- розумне планування усіх видів підготовки;
- вивчення індивідуальних особливостей;
- регламентація рівня змагань.

Незважаючи на вказівку необхідності застосування індивідуального підходу до спортсменів при побудові тренувальних програм, фахівці не дають конкретних алгоритмів індивідуалізації учбово-тренувального процесу. Можливо, це пов’язано із складністю цього виду діяльності з точки зору індивідуального підходу.

Список літератури:

1. *Козина, Ж. Л.* Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : Монография / *Ж. Л. Козина* // Харьков : Точка. – 2009. – 396 с.