

**Ігор Пашков, к.фіз.вих, доцент***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ

Вступ. Особливості багаторічної підготовки тхеквондистів високої кваліфікації є застосування великого обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень які сприяють мобілізації наявного функціонального потенціалу організму спортсмена, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, розвиток психологічної стійкості до складних умов, тому природним є прагнення фахівців використовувати особливості процесу індивідуалізації, як одну з найважливіших форм підготовки [2, 6, 7].

Мета дослідження: визначити структурні компоненти індивідуалізації процесу підготовки тхеквондистів високого класу.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічне спостереження, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Підвищення конкуренції на міжнародній спортивній арені тривалий час супроводжувалося адекватним зростанням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень. Одним з ефективних напрямів оптимізації системи підготовки спортсменів є індивідуалізація різних компонентів тренувального процесу. Зважаючи на те, що кожен спортсмен є індивідуальністю з погляду фізичного розвитку і реакцій організму на тренувальні впливи, диференційований підхід до кожного з них є важливим складником системи багаторічного тренування. Особливо перспективною може бути диференціація фізичної підготовки з урахуванням специфіки видів змагальної діяльності та індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів [5].

Важливою особливістю практичної роботи на етапах поглибленого вдосконалення та реалізації індивідуальних можливостей борців є її вибірковість відповідно до неповторних властивостей кожного учня. При управлінні формуванням індивідуального стилю протиборства кваліфікованих спортсменів в єдиноборствах треба орієнтуватися на такі основні чинники: найрезультативніші та поширені прийоми; морфо-функціональні особливості; індивідуальні рухові здібності; розвиток фізичних якостей; особливість нервової системи [2, 6].

Важливою складовою системи підготовки спортсменів є вдосконалення технічної майстерності. Для вдосконалення технічної майстерності спортсменів необхідно орієнтуватися на ті індивідуальні біомеханічні характеристики спортивної техніки, які є запорукою їх успіху і забезпечують досягнення високих спортивних результатів [1, 7].

В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне вивчення техніки й тактики. Тактична майстерність значною мірою залежить від рівня володіння технікою тхеквондо, від правильності та міцності засвоєння навичок виконання технічних дій. Тому в основу функціонування тхеквондо як засобу фізичної культури та спорту покладено технічну підготовку й тактику використання цієї техніки. Чим більшим обсягом техніки володіє спортсмен, тим він адаптованіший до ситуацій, що виникають у процесі поєдинку [3].

Найважливіші, індивідуальні особливості найповніше розкриваються під час змагальної діяльності. Це манера ведення протиборства з суперником і поведінка на змаганнях, тактична гнучкість як відображення техніко-тактичної своєрідності, набір використовуваних прийомів, коронні прийоми, манера їхньої підготовки та поведінки та багато іншого. Облік індивідуальних здібностей спортсменів у міру підвищення їхньої майстерності повинен здійснюватися все ширше і глибше, оскільки і пред'явлені до них вимоги стають жорсткішими і успішно впоратися з ними можна лише при напрузі всіх сил і особливостей єдиноборців [2, 7].

Одним із ключових напрямків удосконалення управління підготовкою кваліфікованих спортсменів є поглиблена індивідуалізація тренувального процесу з використанням програмування та прогнозування. Індивідуалізацію тренування доцільно здійснювати на основі поєднання індивідуальних особливостей [4].

Висновки. Визначення структурних компонентів які впливають на ефективність індивідуалізації підготовки тхеквондистів, дає змогу скоригувати характер та структуру навчально-тренувального проце-



су спортсменів і тим самим підвищити спортивну майстерність спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Козлова О., Вей В. Індивідуалізація процесу вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину. Наука в олімпійському спорті. 2020. №2. С. 77–84.
2. Коробейнікова Л.Г., Тропін Ю.М., Чорний І.В., Коротя В.В., Совгіря Т.М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. №2(28). 2023. С. 61–78.
3. Кузнецова І. Ю. Дидактичні принципи в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів із тхеквондо. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2017. № 52 (105). С. 150–158
4. Кутек, Т. Б., Ахметов, Р. Ф., Шаверський, В. К., Чорна, М. Є. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 67–74.
5. Линець М. Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. №2(24). С. 34–44
6. Пашков І., Пироженко О. Кореляційні взаємозв'язки спеціальної фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів. Єдиноборства. 2023. 1 (27). С. 39–48.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня. Київ. 2020. 704 с.