

УДК 796.012
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-02>

ПРОГРАМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ: ПРИНЦИПИ, ЧИННИКИ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Клопов Р. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9036-4331
clpov.r@gmail.com*

Сватєєв А. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9399-1576
andreisvatyev2901@gmail.com*

Клопова В. О.

*аспірант кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0000-7249-7253
uaklopov@gmail.com*

Ключові слова:

*індивідуалізація,
мотивація, персоналізація,
результативність,
тренування, тренувальний
процес, тренувальні
програми.*

У сучасному спортивному світі програмування індивідуалізації тренувального процесу стає ключовим чинником для досягнення високих результатів через унікальні потреби та можливості кожного спортсмена. Метою статті є дослідження та аналіз програмування індивідуалізації тренувального процесу в спорті з урахуванням теоретичних засад, практичних викликів та психологічного впливу на спортсменів. Стаття розглядає значення індивідуалізації тренувального процесу для підвищення результативності спортсменів, зосереджуючись на їхньому психологічному благополуччі та ефективності. Обговорюється вплив цього підходу на мотивацію, самовизначеність та самореалізацію спортсменів, урахуваючи їхні індивідуальні потреби та можливості. Висвітлюються позитивні аспекти індивідуалізації, такі як максимальне використання потенціалу спортсмена та запобігання перевантаженню та травматизму. Через увагу до особистих характеристик кожного спортсмена стаття демонструє, як індивідуалізація може бути вирішальним чинником досягнення відмінних результатів у спорті. Автори наголошують на значенні психологічної підтримки та стресостійкості, що сприяють успішному виконанню тренувальних завдань. Визначено та обґрунтовано основні принципи індивідуалізації, такі як адаптація, індивідуальність, прогресивність, варіативність та індивідуальний підхід. Досліджено чинники, які впливають на індивідуалізацію тренувального процесу. Серед ключових виділено такі: фізіологічні, психологічні, соціальні та спортивні характеристики кожного спортсмена, а також специфіка виду спорту та його вимоги.

Запропоновано етапи розроблення персоналізованих тренувальних програм, а саме: збір інформації, аналіз інформації, встановлення цілей, розроблення програми, регулярний моніторинг та корекція, комунікація та підтримка. Наведено приклади індивідуалізації тренувального процесу в різних видах спорту. Розглядаються конкретні методи та підходи до індивідуалізації тренувального процесу, такі як аналіз індивідуальних потреб та можливостей спортсменів, розроблення персоналізованих тренувальних програм та постійний моніторинг і корекція цих програм з урахуванням реакції спортсмена. Автори також визначають переваги і недоліки індивідуалізації тренувального процесу для розвитку спортсмена, звертаючи увагу на можливі обмеження та виклики, які можуть виникнути під час застосування цього підходу. Зазначається важливість індивідуалізації тренувального процесу для досягнення успіху в спорті та підкреслено необхідність подальших досліджень для постійного вдосконалення практик тренувань у спортивній сфері.

PROGRAMMING OF INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS: PRINCIPLES, FACTORS, PSYCHOLOGICAL ASPECT

Klopov R. V.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9036-4331
clpov.r@gmail.com*

Svatiev A. V.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9399-1576
andreisvatyev2901@gmail.com*

Kloпова V. O.

*Postgraduate Student at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0000-7249-7253
uaklopov@gmail.com*

Key words: *individualization, motivation, personalization, performance, training, training process, training programs.*

In the modern sports world, programming the individualization of the training process becomes a key factor for achieving high results due to the unique needs and capabilities of each athlete.

The purpose of the article is to research and analyze programming the individualization of the training process in sports, taking into account the theoretical foundations, practical challenges and psychological impact on athletes.

The article examines the importance of individualizing the training process for improving the performance of athletes, focusing on their psychological well-being and performance. The impact of this approach on the motivation,

self-determination and self-realization of athletes is discussed, taking into account their individual needs and capabilities. The positive aspects of individualization are highlighted, such as maximizing the athlete's potential and preventing overuse and injury. Through attention to the personal characteristics of each athlete, the article demonstrates how individualization can be a decisive factor in achieving excellent results in sports. The authors emphasize the importance of psychological support and stress resistance, which contribute to the successful performance of training tasks. The main principles of individualization, such as: adaptation, individuality, progressiveness, variability, and individual approach, are defined and substantiated. Factors affecting programming the individualization of the training process were studied. Among the key factors, the following factors are highlighted: physiological, psychological, social and sports characteristics of each athlete, as well as the specifics of the sport and its requirements. The stages of developing personalized training programs are proposed, namely: information gathering, information analysis, goal setting, program development, regular monitoring and correction, communication and support. Examples of individualization of the training process in various sports are given. Specific methods and approaches to the individualization of the training process are considered, such as the analysis of the individual needs and capabilities of athletes, the development of personalized training programs and the constant monitoring and correction of these programs taking into account the athlete's reaction. The authors also determine the advantages and disadvantages of individualizing the training process for the development of the athlete, paying attention to possible limitations and challenges that may arise during the application of this approach. The importance of the individualization of the training process for achieving success in sports is noted and the need for further research in this area is emphasized for the continuous improvement of training practices in the sports field.

Постановка проблеми. Статтю присвячено дослідженню проблеми програмування індивідуалізації тренувального процесу в сучасному спорті та її впливу на результативність й успішність спортсменів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про наростаючий інтерес до проблеми індивідуалізації тренувального процесу в спорті [1–7]. Дослідження в цій області наголошують на важливості психологічного аспекту тренувань, індивідуальних потреб та можливостей спортсменів, а також на ефективності індивідуалізованих тренувальних програм. Автори опираються на різноманітні теоретичні підходи та практичний досвід тренерів та спортсменів, які використовують індивідуалізацію тренувань у своїй роботі.

Відкритими питаннями, які залишаються невирішеними, є питання ефективності індивідуалізації тренувального процесу для різних видів спорту та категорій спортсменів, а також питання оптимального моніторингу та коригування індивідуальних програм. Ці аспекти проблеми вимагають подальших досліджень та розгляду у рамках даної статті.

Мета статті полягає у систематичному дослідженні та аналізі програмування індивідуалізації тренувального процесу в спорті з урахуванням його теоретичних засад, практичних аспектів та психологічного впливу на спортсменів. Шляхом

розгляду основних принципів, чинників, які впливають на індивідуалізацію, і практичних аспектів реалізації цього підходу стаття має на меті довести важливість індивідуалізації для досягнення ефективності та успішності у спорті.

Індивідуалізація тренувального процесу – це підхід до планування і проведення тренувань, спрямований на створення унікальних програм для кожного спортсмена, урахуваючи його індивідуальні фізіологічні особливості, потреби, цілі та можливості. Це означає, що кожен аспект тренувального процесу – від обсягу та інтенсивності навантажень до вибору вправ і методів тренувань адаптується до конкретного спортсмена.

Індивідуалізація тренувального процесу ґрунтується на розумінні того, що кожен спортсмен унікальний і відчуває різні реакції на тренувальні навантаження. Цей підхід ураховує не лише фізичні аспекти, а й психологічні та емоційні стани спортсмена, його індивідуальний стиль навчання та реакцію на стрес. Відповідно, індивідуалізація тренувального процесу сприяє досягненню оптимальних результатів та максимальному розвитку спортсмена [7].

Індивідуалізація у сучасному спорті стає все більш важливою стратегією, оскільки дає змогу максимізувати потенціал кожного спортсмена, урахуваючи його унікальність та особливості.

Важливою категорією програмування індивідуалізації тренувального процесу є принципи, основні правила та підходи, які використовуються тренерами та спортивними фахівцями для адаптації тренувальних програм до індивідуальних потреб, характеристик та особливостей кожного спортсмена. Ці принципи визначають способи, якими тренери враховують фізичні, психологічні, соціальні та інші чинники під час розроблення та реалізації тренувальних програм. Основні принципи індивідуалізації включають адаптацію, індивідуальність, прогресивність, варіативність та індивідуальний підхід [2]. Розглянемо кожен із принципів більш детально.

1. Принцип адаптації: індивідуалізація тренувального процесу базується на здатності спортсмена адаптуватися до різних видів навантажень. Це передбачає постійне коригування тренувальних програм відповідно до реакції організму спортсмена на навантаження.

2. Принцип індивідуальності: кожен спортсмен має унікальні фізіологічні та психологічні особливості, які потребують індивідуального підходу до тренувань. Індивідуалізація тренувального процесу полягає у врахуванні цих особливостей під час планування та виконання тренувальних програм.

3. Принцип прогресивності: індивідуалізовані тренувальні програми повинні передбачати поступове збільшення навантаження з часом для досягнення поставлених спортивних цілей та підтримання постійного прогресу у розвитку.

4. Варіативність: план тренувань повинен бути змінюваний та адаптований відповідно до потреб і прогресу спортсмена, щоб уникнути монотонності та забезпечити постійний прогрес.

5. Індивідуальний підхід: кожен аспект тренувального процесу – від вибору вправ до планування режиму харчування повинен бути налаштований індивідуально для кожного спортсмена з урахуванням його цілей та потреб.

Чинники, що впливають на індивідуалізацію тренувального процесу, – це різноманітні аспекти та умови, які тренери та спортивні фахівці беруть до уваги під час розроблення та виконання тренувальних програм для спортсменів. Серед ключових можна виділити такі чинники: фізіологічні, психологічні, соціальні та спортивні характеристики кожного спортсмена, а також специфіка виду спорту та його вимоги.

Фізіологічні характеристики включають у себе такі аспекти, як вік, стать, генетичні особливості, рівень фізичного розвитку та здоров'я спортсмена.

Психологічні чинники охоплюють мотивацію, емоційний стан, особливості особистості та інші психологічні аспекти, що впливають на тренувальний процес.

Різні види спорту вимагають різного спектру навичок, фізичних якостей та стратегій тренувань, тому індивідуалізація тренувального процесу має бути адаптована до конкретного виду спорту [3; 5].

Чинник стадії розвитку спортсмена – молодші спортсмени можуть потребувати інших методів та обсягів тренувань порівняно з досвідченими атлетами. Залежно від конкретних обставин та потреб кожного спортсмена тренери створюють індивідуалізовані тренувальні програми, які враховують ці чинники для досягнення найкращих результатів і розвитку спортсмена повною мірою.

Процес аналізу індивідуальних потреб та можливостей спортсмена – це систематичний підхід до збору, оцінки і розуміння унікальних характеристик, здібностей та обмежень кожного спортсмена з метою розроблення індивідуалізованої тренувальної програми. Зазвичай процес аналізу індивідуальних потреб та можливостей спортсмена включає:

- збір інформації: тренер збирає різноманітну інформацію про спортсмена, включаючи його медичну історію, попередні спортивні досягнення, поточний рівень фізичного стану, рівень мотивації, а також будь-які особливі потреби чи обмеження;

- оцінювання рівня фізичного стану спортсмена із застосуванням тестування щодо фізичної стану, витривалості, сили, швидкості, гнучкості та інших аспектів, які можуть впливати на ефективність тренувального процесу;

- психологічну оцінку: аналізуються психологічний стан та особливості спортсмена, включаючи його рівень мотивації, упевненості в собі, концентрації та стресостійкості;

- спортивні цілі: з'ясується, які саме спортивні цілі має спортсмен і які результати він бажає досягти в результаті тренувань;

- обговорення: тренер аналізує отриману інформацію зі спортсменом, спільно визначаючи його потреби, мети та очікування від тренувань;

- розроблення індивідуалізованої програми: на основі зібраної інформації та обговорення зі спортсменом тренер розробляє індивідуалізовану тренувальну програму, яка враховує його потреби та можливості, а також спрямована на досягнення його спортивних цілей.

Аналіз індивідуальних потреб та можливостей спортсмена допомагає створити оптимальні умови для розвитку кожного спортсмена та досягнення ним найкращих результатів у своїй дисципліні.

Наступним важливим процесом індивідуалізації є процес розроблення персоналізованих тренувальних програм, який передбачає аналіз індивідуальних потреб та цілей спортсмена, визначення ключових параметрів загальної та спеціальної

фізичної підготовки та розроблення оптимального плану тренувальних навантажень. Цей процес урахує особливості та можливості кожного спортсмена з метою досягнення максимальних результатів у його змагальній діяльності. Окрім того, тренувальна програма може регулярно коригуватися з урахуванням прогресу, фізичного стану та змін у цілях спортсмена. На нашу думку, процес розроблення персоналізованих тренувальних програм має включати такі етапи (рис. 1).

Цей процес допомагає забезпечити індивідуалізовані умови для розвитку кожного спортсмена та досягнення ним найкращих результатів у своїй дисципліні.

Специфіка тренувань для різних видів спорту та категорій спортсменів у контексті індивідуалізації тренувального процесу полягає у тому, що підхід до тренувань та їх організація повинні враховувати унікальні вимоги та особливості кожного виду спорту, а також індивідуальні характеристики кожного спортсмена.

Наприклад, для атлетів важливо розвивати не лише загальну фізичну підготовку, а й специфічні навички та міжм'язову координацію, які потрібні

в їхній конкретній дисципліні. Тренувальна програма для атлетів марафону буде відрізнятися від програми для швидкісних бігунів або металників ядра. Тренер повинен індивідуалізувати підходи до тренувань, урахуваючи конкретні вимоги та цілі кожного спортсмена.

У групових видів спорту, таких як футбол або баскетбол, індивідуалізація тренувального процесу також полягає у розробленні стратегій для різних позицій та ролей на полі, а також урахуванні індивідуальних сильних та слабких боків кожного гравця [4; 6].

Окрім того, індивідуалізація тренувального процесу також важлива для різних категорій спортсменів, таких як початківці, середні рівні та професіонали. Тренер повинен урахувати рівень досвіду, фізичну підготовку та інші особливості кожного спортсмена під час розроблення індивідуалізованої програми для досягнення найкращих результатів.

Вплив індивідуалізації на результативність спортсмена може бути вирішальним для досягнення успіху в спорті. До ключових аспектів, які демонструють цей вплив, віднесемо такі:

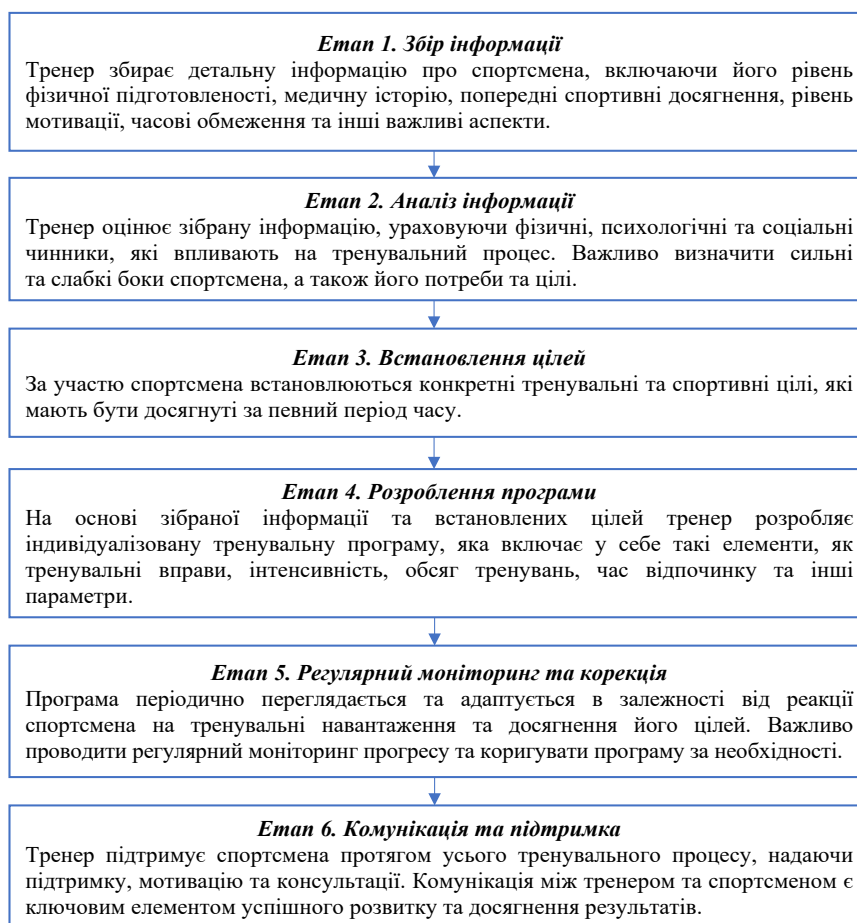


Рис. 1. Етапи програмування і розроблення персоналізованих тренувальних програм

Переваги та недоліки програмування індивідуалізації тренувального процесу

Переваги індивідуалізації	Недоліки індивідуалізації
<i>Максимальна ефективність:</i> програми, розроблені з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена, дають змогу максимально використовувати його потенціал та досягати кращих результатів.	<i>Високі витрати часу та зусиль:</i> розроблення та впровадження індивідуалізованих програм може вимагати більшої кількості часу і зусиль із боку тренера.
<i>Збільшена мотивація:</i> індивідуальний підхід стимулює більшу мотивацію, оскільки спортсмен бачить, що програма розроблена саме для нього, що підвищує його зацікавленість та ентузіазм.	<i>Складність у впровадженні групових тренувань:</i> в індивідуалізованих програмах складніше забезпечити координацію та однаковість навантажень для спортсменів, які тренуються у групі.
<i>Мінімізація ризику травм:</i> адаптація тренувального навантаження до індивідуальних можливостей та потреб допомагає уникнути перевантаження та зменшує ризик травм.	<i>Велика відповідальність для тренера:</i> тренер повинен мати великий досвід та експертизу для ефективного програмування індивідуалізації тренувального процесу для кожного спортсмена.

– індивідуалізації допомагає максимально використовувати потенціал спортсмена та досягати найкращих результатів у відповідній дисципліні;

– індивідуалізовані програми тренувань дають змогу контролювати навантаження відповідно до можливостей та потреб кожного спортсмена, що допомагає уникнути перевантаження та зменшує ризик травм;

– індивідуалізовані програми можуть фокусуватися на розвитку конкретних навичок та стратегій, які необхідні для досягнення успіху в конкретній дисципліні, що підвищує ефективність спортсмена;

– індивідуалізація дає змогу тренерам більш гнучко реагувати на зміни у стані спортсмена та умов, що забезпечує більш адаптивний та ефективний підхід до тренувань.

Індивідуалізація тренувального процесу дає змогу точно враховувати потреби, мети та можливості кожного спортсмена, що сприяє максимальному розвитку його потенціалу. Такий підхід також допомагає уникнути перенавантаження або недостатнього навантаження, що може призвести до травм чи недосягнення спортивних цілей. Однак індивідуалізація вимагає значних зусиль тренера для аналізу та розроблення персоналізованих програм для кожного спортсмена. У табл. 1 наведено переваги та недоліки індивідуалізації тренувального процесу.

Психологічний аспект індивідуалізації тренувального процесу включає у себе низку важливих аспектів, які впливають на психічний стан та ефективність спортсмена:

– мотивація – індивідуалізація тренувального процесу допомагає створити тренувальні програми, які враховують особисті мотиваційні чинники кожного спортсмена. Розуміння та підтримка особистих цілей та мрій спортсмена спри-

яють збереженню його мотивації протягом тривалого тренувального процесу;

– самовизначеність – індивідуалізація дає змогу спортсмену більше контролювати свій тренувальний процес, що сприяє почуттю самовизначеності та особистому контролю. Це може підвищити рівень задоволення від тренувань та сприяти загальному психологічному благополуччю;

– самореалізація – індивідуалізація допомагає кожному спортсмену розвивати його потенціал та здійснювати самореалізацію у спортивній діяльності. Підхід, який ураховує індивідуальні сильні боки та потреби, може підтримувати почуття досягнення та задоволення від спортивних досягнень;

– психологічна підтримка – індивідуалізований підхід дає змогу тренерам краще розуміти психологічні потреби та характеристики кожного спортсмена, що дає їм змогу надавати більш ефективну психологічну підтримку під час тренувань та змагань;

– стресостійкість – індивідуалізація допомагає спортсмену розвивати стресостійкість та емоційну стійкість, оскільки він може працювати над особистими аспектами, які впливають на його психічний стан та ефективність у спорті.

У цілому психологічний аспект програмування індивідуалізації тренувального процесу важливий для підтримки психічного благополуччя та досягнення найкращих результатів у спорті для кожного спортсмена.

Висновки. Програмування тренувального процесу виявляється ключовим чинником підвищення результативності спортсмена. Урахування індивідуальних потреб, можливостей та характеристик спортсмена під час розроблення та проведення тренувальних програм дає змогу максимізувати його потенціал і досягати найкращих результатів у спортивній діяльності.

У майбутньому індивідуалізація тренувального процесу матиме ще більше значення в спорті. Із розвитком технологій та наукових досліджень будуть розроблятися нові методи та інструменти для більш точного врахування індивідуальних особливостей спортсменів і підвищення ефективності їх тренувань.

Індивідуалізація тренувального процесу виявляється невід'ємним складником успішності та досягнень у спорті. Урахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена дає змогу максимально використовувати його потенціал і досягати високих результатів, що робить індивідуалізацію необхідною стратегією для всіх тренерів та спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Н.В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2020. № 1. С. 5–9.
2. Бріскін Ю.А., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт»*. 2009. № 1. С. 20–25.
3. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах / Л.Г. Коробейнікова та ін. *Єдиноборства*. 2023. № 2(28). С. 61–78.
4. Корягін В. До питання індивідуалізації навчання юних спортсменів-ігровиків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 3(2). С. 129–135.
5. Корягін В. Індивідуалізація багаторічної підготовки юних спортсменів у командних спортивних іграх. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. № 14. С. 130–133.
6. Стасюк Р.М., Куриленко О.В., Лисенко О.В. Методологічні основи індивідуалізації підготовки в командних спортивних іграх. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. № 3(111). С. 183–187.
7. Товстоног О.Ф. Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. *Молода спортивна наука України*. 2010. № 1. С. 322–327.

REFERENCES

1. Boichenko N.V. (2020). Individualizatsiia trenuvalnogo protsesu karatystiv «tempovoho» styliu vedennia boiu [Individualization of the training process of karatekas of the «tempo» fighting style]. *Problemy i perspektivy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnaborstv u zakladakh vyshchoi osvity*, 1, 5–9.
2. Briskin Yu.A., Tovstonoh O.F., Roztorhui M.S. (2009). Individualizatsiia pidhotovky sportsmeniv na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky [Individualization of training of athletes at various stages of long-term training]. *Visnyk Zaporizkoho nats. un-tu. Serii: Fizychnye vykhovannia ta sport*, 1, 20–25.
3. Korobeinikova L.H., Tropin Yu.M., & Sovhiria T.M. (2023). Osoblyvosti indyvidualizatsii v yedynoborstvakh [Peculiarities of individualization in martial arts]. *Yedynoborstva*, 2(28), 61–78.
4. Koriahin V. (2014). Do pytannia indyvidualizatsii navchannia yunikh sportsmeniv-ihrovyykiv [To the issue of individualization of training of young athletes-players]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 3(2), 129–135.
5. Koriahin V. (2014). Indyvidualizatsiia bahatorichnoi pidhotovky yunikh sportsmeniv u komandnykh sportyvnykh ihrakh [Individualization of multi-year training of young athletes in team sports games]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnye vykhovannia i sport*, 14, 130–133.
6. Stasiuk R.M., Kurylenko O.V., Lysenko O.V. (2019). Metodolohichni osnovy indyvidualizatsii pidhotovky v komandnykh sportyvnykh ihrakh [Methodological bases of individualization of training in team sports games]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 3(111), 183–187.
7. Tovstonoh O.F. (2010). Indyvidualizatsiia pidhotovky sportsmeniv yak osnova dosiahnennia vysokoho sportyvnoho rezultatu [Individualization of training of athletes as a basis for achieving high sports results]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 1, 322–327.