**Индивидуализация спортивной тренировки юного дзюдоиста**

***Балаян Арно Апкарович****,*

***Изрец Михаил Леонидович****,*

***Чеботарева Надежда Александровна****.*

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 6». Россия, город Тамбов.*

[*E-mail*](https://e.mail.ru/)*:* [*Nadezhda\_yureva@mail.ru*](mailto:Nadezhda_yureva@mail.ru)*.*

*392024, Тамбовская область, город Тамбов, улица Рылеева, дом 84.*

*Телефон: +7 (4752) 58-04-36.*

**Аннотация.**

Данная статья содержит информацию об эффективности тренировочных занятий, исходя из индивидуальных особенностей юного дзюдоиста

**Ключевые слова**: индивидуализация, тренировочный процесс, юный дзюдоист, спортивная тренировка.

В современных спортивных методиках обучения проблема поиска способа максимально эффективных тренировочных занятий, исходя из индивидуальных особенностей, обучающихся занимает особое место.

Индивидуализация тренировки подразумевает учёт ряда индивидуальных особенностей личности и характеристик в выборе способов, методов, средств, темпов подготовки спортсменов. В отечественной науке индивидуальный подход к спортсмену не находит широкого применения, тогда как зарубежные авторы отмечают его несомненные преимущества. Например, J.Hartman, немецкий тренер, отмечает: «истинная индивидуализация плюс доминирующая роль соревновательных упражнений плюс комплексная тренировка». В зарубежной спортивной методике индивидуализация не становится синонимом индивидуального подхода в обучении, а относится к методическим рекомендациям использования методов подготовки в комплексе тренировочных упражнений: физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка. В данной работе синтезированы обе трактовки данного термина, так как их понимание и совокупность практического использования предусматривает подбор эффективных методик развития скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов. В подготовке спортсменов, безусловно необходимо учитывать их индивидуальные особенности: возраст и пол, а соответственно и разную степень развитости организма, скорость адаптации к тренировочным воздействиям. Исходя из этого в тренировочном процессе необходимо учитывать благоприятные и неблагоприятные периоды для развития функционирования тех или иных двигательных качеств и функциональных возможностей.

Организация тренировочного процесса предполагает масштабную аналитическую деятельность со стороны педагога, при возникновении затруднений в усвоении того или иного элемента техники единоборства необходимо систематически проводить мониторинг выявления причин возникающих препятствий. Из этого выстраивается прогноз дальнейшей подготовки юного спортсмена и выбор средств физического воспитания. Обращая внимание на скоростно-силовые способности каждого обучающегося, необходимо учитывать индивидуальную неравномерность их развития. В некоторых случаях усиленно развивается какой-то один из показателей, тогда необходимо обратить внимание на гармонизацию показателей. Некоторые исследования доказывают взаимосвязь между структурой мышечного строения и способностью к проявлению скоростно-силовых качеств. В связи с этим исследователями О.В. Коптевым и Ю.И. Чунко предложено классифицировать борцов по уровню выносливости в соотношении со скоростно-силовыми качествами: от высокого уровня развития выносливости с низким качеством скоростно-силовых качеств (и наоборот) до универсальных, у которых выносливость и проявление скоростно-силовых способностей находятся на одинаковом уровне.

Таким образом, исследование проблемы индивидуализации спортивной тренировки показало, что индивидуализация предполагает учет личных особенностей юного дзюдоиста. В современной литературе выявлено несколько типов данного процесса (физический, функциональный, психологический, технический), которые могут в тренировочном процессе проявляться комплексно или по отдельности.