

Scientific Journal

VIRTUS

#37, October, 2019
published since 2014

2019

ISSN 2410-4388 (Print)
ISSN 2415-3133 (Online)

Scientific Journal *Virtus*
Issue # 37, October, 2019
Published since 2014

*Recommended for publication by the Council of
NGO "Sobornist" (the proceedings No.2 November 1, 2019).*

Founder: Scientific public organization
"Sobornist" (Ukraine).

Publisher: Center of Modern Pedagogy "Learning
Without Borders" (Canada).

Partners:

- + Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine);
- + Lugansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine);
- + Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine);
- + SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);
- + Consortium for Enhancement of Ukrainian Management Education (Ukraine);
- + Pomeranian Academy in Slupsk (Poland);
- + Baku Islamic University (Azerbaijan);
- + University of the town of Nish (Serbia);
- + Zielonogorski University (Poland);
- + Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

*Virtus: Scientific Journal / Editor-in-
Chief M.A. Zhurba – October # 37,
2019. – 292 p.*

Editor-in-Chief:

Zhurba M.A., Ph.D., professor, Head of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Deputy Editor-in-Chief:

Kuzmichenko I.O., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Humanities of SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);

Talishinski E.B., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Public Disciplines of the Baku Islamic University (Azerbaijan);

Starichenko E.V., Head of Analytical Department of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Mainhandling Editor:

Kravchenko Yu.V., Manager on international cooperation of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Journal Indexing:

✓ **Google Scholar** is a freely accessible web search engine that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an array of publishing formats and disciplines. The Google Scholar index includes most peer-reviewed online academic journals and books, conference papers, theses and dissertations, preprints, abstracts, technical reports, and other scholarly literature, including court opinions and patents. Google Scholar's database contains roughly 389 million documents including articles, citations and patents making it the world's largest academic search engine.

✓ **Scientific Indexing Services (SIS) (USA)** is academic database which provides evaluation of prestigiousness of journals. The evaluation is carried out by considering the factors like paper originality, citation, editorial quality, and regularity & international presence.

✓ **Citefactor (USA)** is a service that provides access to quality controlled Open Access Journals. The Directory indexing of journal aims to be comprehensive and cover all open access scientific and scholarly journals that use an appropriate quality control system, and it will not be limited to particular languages or subject areas.

✓ **ResearchBib** is open access with high standard indexing database for researchers and publishers. Research Bible may freely index journals, research papers, call for papers, research position.

✓ **Scientific Journal Impact Factor (SJIFactor)** is an international, recognized platform for promoting scientific achievements, as well as supporting publishers and scientific communities interested in state-of-the art research activities in innovation and applied science areas.

✓ **Directory of Research Journal Indexing (DRJI)** is to increase the visibility and ease of use of open access scientific and scholarly journals thereby promoting their increased usage and impact. DRJI supply champion has access to global-renowned content in all discipline areas including magazine and journal articles. DRJI advocate, educate, and provide the central resource for indexing.

✓ **International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF)** – academic database was organized with the aim of creating an open platform for scientific research around the world. IIJIF provides the necessary communication of scholars, editors, publishers and conference organizers, through its exclusive services: provides indexing of scientific journals (calculates the impact factor), forms a list of national/international conferences and journals.

**Certificate of Mass Media Registration:
KB № 21060-10860P from 24.11.2014 p.**

Journal Editorial Staff Contact Information.
e-mail: virtustoday@gmail.com

website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2019.

© Scientific Journal «Virtus», 2019.

Лишевська В.М. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 110	Титаренко Н.В. ВИКОРИСТАННЯ ОСВІТНІХ ІНДИКАТОРІВ ДЛЯ ПРОГНОЗУВАННЯ НАПРЯМІВ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ОСВІТИ 167
Мовмига Н.Є. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ 113	Чекрій І.І. ОСОБЛИВОСТІ АНАЛІЗУ Й ОЦІНЮВАННЯ ШКІЛЬНИХ ПІДРУЧНИКІВ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ ЮНЕСКО) 172
Несін Ю.М., Чеканович В.Г. АНАЛІЗ АНГЛОМОВНОГО ПІДРУЧНИКА «СІЛЬСЬКЕ ГОСПОДАРСТВО» 120	Шендерук О.Б., Ігнатович Т.З. ПРОБЛЕМА МУЛЬТИЛІНГВАЛЬНОСТІ У ВІТЧИЗНЯНИХ ВНЗ 176
Паршук С.М., Стасюк В.О. ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОКУЛЬТУРНОЇ ГРАМОТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ 123	Якименко С.І. ЧОТИРИКОМПОНЕНТНА МОДЕЛЬ СВІТОГЛЯДУ: ЕТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ 179
Попик Ю.В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СОЦІАЛЬНА РОБОТА В УСТАНОВАХ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СИСТЕМИ» 127	Якубова Л.А. ПРОФЕСІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ 183
Прокоф'єва Л.Б. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У САМОСТІЙНІЙ РОБОТІ З ФОРМУВАННЯ АНГЛОМОВНОЇ ЛЕКСИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ГЕОГРАФІЇ 131	ФІЛОЛОГІЯ
Прокоф'єва Н.Б. ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ АНГЛОМОВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЧИТАННІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ 136	Ажогіна Н.В. БАЛТИСТИКА В УКРАЇНІ: ІСТОРИКО-ЛІНГВІСТИЧНИЙ АСПЕКТ 187
Розман І.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАРУБІЖНОЇ ІНШОМОВНОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНІ РЕАЛІЇ 141	Бабак Е.Н. О ПОНЯТІИ И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ДИСКУРСА 198
Руснак Ю.М. НОВІТНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ 144	Боднар О.І., Царик О.М. ОСОБЛИВОСТІ ЖАНРУ РЕЦЕНЗІЇ У ЛІТЕРАТУРНО-КРИТИЧНІЙ СПАДЩИНІ М. РУДНИЦЬКОГО І ДЖ. ОРВЕЛЛА 202
Сергієнко В.О. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ЗЗСО 149	Медвідь Н.О. НАЦІОНАЛЬНА САМОБУТНІСТЬ ПОЕТИКИ ВОЄННОЇ ПРОЗИ О. ДОВЖЕНКА (ДО 125-РІЧЧЯ З ДНЯ НАРОДЖЕННЯ ПИСЬМЕННИКА) 206
Скирда Т.С. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН 152	Приблуда Л.М. ФУНКЦІОНУВАННЯ АРТЕФАКТНОЇ МЕТАФОРИ В МОВОТВОРЧОСТІ ПИСЬМЕННИКІВ-ПОСТМОДЕРНІСТІВ 210
Скрипка К.С. ПЕРСПЕКТИВИ СТВОРЕННЯ ІНКЛЮЗИВНО- ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ В КОНТЕКСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ 157	ІСТОРІЯ
Сушло Л.В., Люльченко В.Г. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ САНІТАРНО- ПІГІЄНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ІНЖЕНЕРА-ПЕДАГОГА ХАРЧОВОГО ПРОФІЛЮ 163	Гордієнко (Дергачова) А.С., Поспелов А.С. АБСОЛЮТНІ МОНАРХІЇ – ЧЛЕНИ РАДИ СПІВРОБІТНИЦТВА АРАБСЬКИХ ДЕРЖАВ ПЕРСЬКОЇ ЗАТОКИ В СИСТЕМІ РЕГІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ 1981–1991 РОКІВ 213
	Ігнатенко М.М. БІБЛІОТЕЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО НА ЧЕРНІГІВЩИНІ У 60–80-Х РОКАХ ХХ СТ. 218

УДК 796.42.015.4

Лишевська В.М.,

канд. з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри загальноекономічної підготовки
Херсонського державного аграрного університету, Fizkultura2018@ukr.net

Україна, м. Херсон

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

У статті розглядається сутність індивідуалізації тренувального процесу легкоатлеток у швидкісно-силових видах легкої атлетики та шляхи її реалізації. Розкриті підходи до розробки алгоритмів індивідуалізації підготовки легкоатлетів, а також показані протиріччя у вирішенні цієї проблеми.

Ключові слова: легка атлетика, спринт, тренувальний процес, індивідуалізація.

Постановка проблеми. Сьогодні в світі відбувається значне зростання результатів у легкій атлетиці взагалі, і у швидкісно-силових видах легкої атлетики зокрема. Сучасний рівень світових рекордів у бігу на 100 метрів та 100 метрів з бар'єрами настільки високий, що для подальших успішних виступів на міжнародних змаганнях та встановлення світових рекордів необхідна більш досконала система спортивного тренування. Саме тому сьогодні актуальним є пошук нових підходів до побудови тренувального процесу юних спортсменок у бігу на 100 метрів та 100 метрів з бар'єрами. Одним із таких підходів є індивідуалізація тренувального процесу юних легкоатлеток.

Мета роботи – з'ясувати сутність індивідуалізації тренувального процесу юних легкоатлеток у швидкісно-силових видах легкої атлетики.

Виклад основного матеріалу. Загалом, підготовка спортсменів – це цілісна система, яка містить велику кількість складових, котрі тісно переплітаються у своїй взаємодії. Проте в різних видах спорту і на різних етапах багаторічної підготовки питома вага того чи іншого компонента підготовки спортсменів може бути різною, що пов'язано з особливостями змагальної діяльності, індивідуальними темпами біологічного розвитку та структурою підготовленості конкретного спортсмена. Індивідуалізація як форма управління є одним з основних принципів спортивної підготовки, в основі якого лежить врахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів при плануванні навантажень у різних структурах тренувального процесу.

Індивідуалізація будь-якої діяльності – це універсальний спосіб підвищення її ефективності. Разом з тим, напрямки індивідуалізації диктуються специфікою виду діяльності і тому не можуть бути універсальними. Одним із можливих шляхів вдосконалення структури та змісту підготовки спортсменів є орієнтація при плануванні та організації тренувального процесу на індивідуальні особливості [2;5].

Згідно з визначенням Л.П. Матвєєва [6, с.198] «Індивідуалізація – це така побудова процесу фізичного виховання та таке використання його засобів, методів та форм занять, при яких здійснюється індивідуальний підхід до осіб та створюються сприятливі умови для розвитку їхніх здібностей до навчання».

На думку численних авторів (С.В. Воробйов 2004, В.Н. Платонов 2004, О.І. Камаєв, А.Л. Кривенцов 2009 та ін.), індивідуалізація є провідним компонентом

у побудові тренувального процесу юних спортсменів. З'ясування та врахування індивідуальних особливостей юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки дозволить розвинути у дітей ті якості, які надалі сприятимуть зростанню спортивних результатів та оптимізації системи багаторічної підготовки.

За даними О.Ф. Товстонога та В.С. Науменка доцільно, якнайшвидше виявити схильність юних спортсменів до певного рухового режиму та сприяти інтенсивнішому розвитку пріоритетних сторін підготовки, що забезпечить у майбутньому можливість максимально реалізувати руховий потенціал спортсмена.

Варто також погодитись з думкою В.П. Черкашина, що індивідуально адаптувати тренування – це, перш за все, так побудувати систему багаторічної підготовки для конкретного юного спортсмена, щоб забезпечити максимальну реалізацію його прогнозованого потенціалу у віковій зоні оптимальних можливостей (найбільш перспективні атлети) або в намічені тренером і спортсменом терміни (менше перспективні атлети). Оскільки у кожного хто займається є свій власний потенціал, то, отже, повинна бути і власна багаторічна динаміка тренувальних дій, свої темпи підвищення навантажень, тощо.

Індивідуалізацію тренувального процесу доцільно здійснювати за напрямками, що характеризують визначення для кожної спортсменки використання типово специфічних вправ, вибір тренувальних дій при визначенні провідних або недостатніх сторін фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості, наповнення змісту занять залежно від обраної моделі побудови річного циклу. Індивідуально орієнтована технологія моделювання тренувального процесу юних бар'єристок на основі диференціювання засобів підготовки сприяє планомірному та стабільному зростанню спортивних результатів, дозволяє наповнювати тренувальний процес широким набором засобів, адекватних їхнім руховим можливостям [1].

В основі вдосконалення системи управління індивідуальної підготовки юних спортсменів, повинна бути систематизація вроджених і набутих морфо-функціональних показників, індивідуально-типологічних ознак, динаміки розвитку рухового потенціалу, особливостей процесу адаптації до фізичних навантажень і механізмів енергозабезпечення специфічної працездатності у відповідному руховому режимі. Основою вдосконалення системи управління індивідуальною підготовкою юних спортсменів за даними Л.А. Ворфоломєєвої [3] є функ-

ціонально-часовий принцип систематизації індивідуально-типологічних ознак, що враховує вроджені і набуті конституціональні особливості дітей, стратегію адаптації та поведінки при впливі різних зовнішніх факторів у період їхнього зростання та розвитку.

Процес спортивного тренування на думку Е.П. Врублевського може бути індивідуалізований за трьома напрямками:

- індивідуалізація технічної та інтегральної підготовки відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності спортсменів;

- індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки відповідно до перспективної моделі фізичної підготовленості;

- корекція педагогічних, тренувальних та інших впливів відповідно до динаміки оперативного, поточного та сталого (етапного) стану та індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсменів.

Натомість Камаєв О.Н. [5] пропонує алгоритм індивідуалізації тренувального процесу юних спортсменів, що включає п'ять елементів:

- отримання інформації про індивідуальні форми реакції на навантаження, рівень різних сторін підготовленості та напруженості адаптаційних механізмів організму;

- розробка індивідуальної моделі змагальної діяльності;

- розробка індивідуальної тренувальної програми на якісному і кількісному рівні;

- визначення стратегії реалізації програми спортивної підготовки;

- контроль за виконанням програми і її відповідністю функціональним можливостям спортсмена.

При формуванні індивідуально орієнтованої моделі річного макроциклу тренування в основу слід брати досягнуті показники зі спортивної результативності та провідних сторін підготовленості в основному змагальному періоді попереднього тренувального макроциклу, а також цільові орієнтири за результативністю і провідними сторонами підготовленості для основного змагального періоду модельованого макроциклу занять, які безпосередньо пов'язані з цільовими орієнтирами багаторічного спортивного вдосконалення. При цьому цільові орієнтири на майбутній річний тренувальний цикл необхідно своєчасно коригувати з урахуванням настання сенситивних періодів у розвитку тих чи інших фізичних якостей (рухових здібностей) та обраної стратегічної лінії в акцентуванні тренувальних дій на провідні та недостатньо розвинені щодо поточної індивідуальної моделі, компоненти спортивної майстерності. Розробляючи модель тренувального річного макроциклу юного спортсмена, особливо достатньо кваліфікованого й орієнтованого на успішний виступ у змаганнях майбутнього сезону, необхідно враховувати календар стартів, до яких потрібна спеціальна передзмагальна підготовка.

Черкашин В.П. наголошує на важливій ролі соціальних умов, які можуть серйозно вплинути на реалізацію тренувальної програми (умови навчання юного спортсмена в освітній установі, його побутові умови, матеріально-технічне забезпечення тренуваль-

ного процесу і т.д.). Вивчення та облік сукупності соціальних чинників дозволить своєчасно і в потрібному напрямку скорегувати модель майбутніх тренувальних дій. Він також відзначає, що побудову індивідуально орієнтованої моделі майбутнього річного тренувального макроциклу доцільно здійснювати з використанням фонду науково обґрунтованих формалізованих моделей цілорічного тренування, які певним чином видозмінюються і уточнюються у відповідності до вихідних індивідуальних даних конкретного спортсмена. Таким же, в принципі, має бути і порядок використання фондів формалізованих моделей тренувальних мікроциклів при деталізації індивідуальної програми цілорічного вдосконалення. Ключовим компонентом у запропонованій автором схемі індивідуально орієнтованої побудови тренувального процесу юних спортсменів є наявність фондів ефективних тренувальних засобів і навантажень (для достатньо досвідчених і кваліфікованих юних легкоатлетів), а також фондів стандартизованих тренувальних завдань (для початківців і малопідготовлених спортсменів). При цьому слід враховувати специфічні пріоритети у складі тренувальних засобів і структурі навантажень, що визначаються статевими, віковими і кваліфікаційними особливостями спортсменів, а також особливостями змагальної діяльності в обраному виді легкої атлетики.

Висновки: 1. Дослідження проблеми індивідуалізації підготовки спортсменів знаходиться на етапі накопичення емпіричних даних та розробки теоретико-методичних основ індивідуалізованої підготовки в різних видах спорту. 2. В наукових статтях з проблем індивідуалізації підготовки юних легкоатлетів виявлені протиріччя щодо структури і змісту алгоритмів індивідуалізації тренувального процесу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою практичних рекомендацій щодо індивідуалізації підготовки юних легкоатлеток у бігу на 100 метрів та 100 метрів з бар'єрами, адже саме цей напрям є малодослідженим у сучасній вітчизняній науці.

Література

1. Апанасенко В.К. *Индивидуально ориентированная технология моделирования тренировочного процесса юных барьеристок; Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.* – Волгоград : ВГАФК, 2011. – 24 с.
2. Воробьев С.В. *Индивидуализация тренировочного процесса лыжников-гонщиков 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Воробьев С.В.* – Коломна, 2004. – 133 с. – Режим доступа : <http://planetadiss.com>
3. Ворфоломеева А.А. *Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям [Электронный ресурс]. / А.А. Ворфоломеева – Режим доступа : <files.figshare.com/1009049/Vorfolomeeva.pdf>*
4. Врублевский Е.П. *Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры.* – 2004. – №6. – С.46.
5. Камаев О.Н. *Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных лыжников – гонщиков [Электронный ресурс] / О.Н. Камаев, А.А. Кривенцов*

// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 4. – С. 47-50. – Режим доступа : <http://www.nbu.gov.ua/Portal>

6. Матвеев А.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / А.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

References

1. Апанасенко В.К. Індивідуально орієнтована інформаційна моделювання тренувального процесу з урахуванням бар'єрів: Автореферат дисертації на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волховград : УНАФК, 2011. – 24 с.

2. Vorobev S.V. Індивідуалізація тренувального процесу бігунів-любителів 12-13 років на етапі початкової спортивної спеціалізації: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Vorobev S.V. – Коломна, 2004. – 133 с. – Режим доступа : <http://planetadissers.com>

3. Vorfolomeeva L.A. Індивідуалізація тренувального процесу як ведучий компонент побудови підготовки бігунів-любителів на етапі підготовки до високого досягнення [Електронний ресурс]. / L.A. Vorfolomeeva – Режим доступа : <files.figshare.com/1009049/Vorfolomeeva.pdf>

4. Vrublevskiy E.P. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / E.P. Vrublevskiy, D.E. Vrublevskiy // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №6. – С. 46.

5. Камаев О.У. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных любителей – любителей [Электронный ресурс] / О.У. Камаев, А.Л. Крывентсов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 4. – С. 47-50. – Режим доступа : <http://www.nbu.gov.ua/Portal>

6. Matveev L.P. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

Lyshevskaya V.M.,

Cand. of Physical Education, Associate Professor of the Department of General Economics Training of Kherson State Agrarian University, Fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

INDIVIDUALCHARACTA OF SPORT TRAINING OF TRACK AND FIELD ATHLETES

The article deals with the essence of individual character of the training process of light athletics in the speedy generic forced kinds of light athletic and the ways of its realization. It is opened the approaches to working out the algorithms of individual preparation of sportsmen in the field of light athletics, and also it is shown the contradictions in the decision of the problem.

Key words: *light athletics, sprint, training process, individual character.*

