

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

М.А. Карпов, В.В. Воронцов
Уральский государственный университет физической культуры
(г. Челябинск)

Исследование проблемы индивидуализации спортивной подготовки вызвано необходимостью создания теоретико-методической базы для подготовки тхэквондистов. Это достаточно молодой вид спорта, который требует пристального внимания со стороны ученых. В статье представлены результаты исследования индивидуальных особенностей спортсменов: исследование индивидуально-типологических особенностей, типов темперамента, психического состояния, уровень электрокожного сопротивления. Для определения индивидуальных особенностей спортсменов фиксировалась вегетативная активация по уровню электрокожного сопротивления (ЭКС), определялся тип темперамента по Г. Айзенку, уровень реактивной тревоги по Ч. Спилбергеру – Л. Ханину.

В результате исследования подтвержден тот факт, что адекватный выбор критериев индивидуальности является важным показателем успешности в спортивной деятельности. Полученные результаты исследования могут быть использованы тренерами по различным видам единоборств.

Ключевые слова: спортивная тренировка, тхэквондисты, индивидуализация, ментальный тренинг, темперамент.

Проблемы индивидуализации спортивной подготовки в отдельных видах борьбы изучались с различных позиций. Большинство исследований выполнено на основе концепции индивидуального стиля деятельности (В.С. Мерлин (1960), Е.Н. Климов (1969), О.А. Сиротин (1996) и др.).

Трудность решения проблемы индивидуализации спортивного педагогического процесса и индивида как субъекта этого процесса заключается в его невероятной сложности. Общеизвестным фактом является утверждение о том, что личность, индивидуальность – это один из самых сложных и известных в науке объектов исследования [6]. Эта сложность выдвигает одну из основных проблем индивидуализации – обоснованный выбор признаков индивидуальности, опираясь на которые тренер мог бы эффективно осуществлять индивидуальный подход при обучении, повышении психической устойчивости и воспитании спортсменов.

Индивидуализация педагогического процесса, по мнению А.А. Деркача и А.А. Исаева, имеет два аспекта [1]. Во-первых, воспитательное воздействие должно достигать каждого юного спортсмена. Во-вторых, индивидуальный подход требует знания индивидуальных особенностей и условий жизни каждого

юного спортсмена, их учета в обучении и воспитании. Это означает, что, только зная индивидуальные особенности и условия жизни юного спортсмена, можно отбирать цели, содержание, методы, средства и организационные формы обучения и воспитания. Разумеется, имеются в виду не конечные цели, не общий объем содержания воспитания (они определяются требованиями общества), а частные цели и содержание конкретных этапов формирования личности юного спортсмена.

Индивидуализация процесса спортивной подготовки подростков основана на органическом сочетании двух направлений – общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление предполагает освоение обязательного минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также достижение определенного уровня разностороннего развития физических качеств. Основное содержание программы занятий в рамках данного направления независимо от индивидуальных склонностей. Индивидуализация же проявляется главным образом в методах обучения и воспитания, а также дополнительных средствах [1].

Специализированное направление учебно-тренировочного процесса предполагает

углубленное совершенствование в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяется в зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности подростков. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко индивидуализированного физического совершенствования.

Анализ данных по проблемам психологической подготовки и, в частности, по вопросу воспитания эмоциональной устойчивости спортсмена в соревновательной деятельности показал, что одной из возможных причин, затрудняющих использование освоенных атакующих действий в спарринге, является повышенный уровень эмоционального возбуждения. Такое состояние характеризуется как психическая напряженность, которая, по данным многих исследователей, может нарушать правильное выполнение технических действий и операций. А отсутствие «бойцовского опыта» у юных тхэквондистов усугубляло это отрицательное влияние.

В методических рекомендациях по тхэквондо рекомендуется воспитывать у спортсменов такое качество как «эмоциональная невключенность» [4]. Чтобы понять это качество, пишут авторы, следует знать о том негативном влиянии, благодаря которому повышенная эмоциональность вызывает дисфункцию в работе органов и конечностей, поэтому надо заставить себя сохранять в поединке полное спокойствие, лишь демонстрируя ярость или страх, чтобы запугать или обмануть противника.

После первого соревновательного спарринга в течение двух недель тхэквондисты осваивали трехпозиционную технику. Сначала им предлагалось в позе медитации представить себя во время прошедшего спарринга (вспомнить с максимальной точностью, что он видел, слышал и чувствовал в то время). Это состояние в нейролингвистическом программировании называется ассоциированным и относится к первой позиции. Во второй позиции спортсменам предлагалось мысленно пересесть на место для участников соревнований и оттуда наблюдать за собой во время спарринга, фиксируя при этом свои ощущения. И, наконец, в третьей позиции спортсменам предлагалось вообразить себя в другом помещении, просматривающим видеозапись себя на трибуне, наблюдающего за собственным спаррингом.

Во всех ситуациях у спортсменов фикси-

ровалась вегетативная активация по уровню электрокожного сопротивления (ЭКС). Величина ЭКС и уровень вегетативной активации, как известно, находятся в обратно пропорциональной зависимости [3].

Исследования проводятся автором в процессе работы тренером сборной команды Челябинской области, УрФО, России (юниоры, взрослые). Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью, изучение предстартовых состояний выполняются на всероссийских, международных (Европа, Мир) соревнованиях с 1996 года по настоящее время. Педагогические, психологические и психофизиологические контрольные испытания (тестирования) по общефизической и специальной подготовленности выполняются в период подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям на учебно-тренировочных сборах. Уровень специальных способностей и мотивации изучается в соревновательный период; исследования свойств нервной системы психомоторных и интеллектуальных функций проводятся в лабораторных условиях.

В исследованиях принимают участие тхэквондисты Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Коре» по тхэквондо ВТФ двух возрастных групп.

По параметру экстраверсии, согласно Д.Я. Райгородскому, весь континуум может быть разделен на семь групп: от сверхинтровертов до сверхэкстравертов [5].

Исследование индивидуально-типологических особенностей темперамента юных тхэквондистов младшего подросткового возраста показало следующее [2].

Среди девочек одна оказалась сверхэкстравертом (23 балла). Две тхэквондистки оказались потенциальными экстравертами (16 и 17 баллов) и три спортсменки вошли в группу амбивертов (12, 13 и 14 баллов). Интровертов среди девочек не оказалось.

Среди мальчиков по результатам тестирования были определены два экстраверта (19 и 20 баллов), 9 потенциальных экстравертов (от 15 до 17 баллов) и 7 амбивертов. Интересно, что как и среди девочек, среди мальчиков тхэквондистов подросткового возраста не оказалось интровертов.

По другому типу или «суперчерте» темперамента по Г. Айзенку, отражающей континуум «стабильный – невротичный», наши испытуемые характеризовались следующими

данными. Среди тхэквондисток младшего подросткового возраста три относились к нормотоническому типу (11, 12 и 13 баллов), одна к конкордантному (3 балла). И одна девочка была оценена как потенциальный дискордант или имеющая повышенный уровень нейротизма (17 баллов) [2].

Исследование типов темперамента показало, что двух девочек и одного мальчика можно оценить как стабильных экстравертов, относящихся к сангвиническому темпераменту. Шесть мальчиков были отнесены к категории потенциальный сангвиник. Еще четырех мальчиков можно оценить как нормотонических амбивертов, имевших уровень обеих суперчерт, близкий к пересечению двух осей (11–13 баллов).

К потенциальным меланхоликам было отнесено 6 человек, к меланхоликам 2 человека. Чистых холериков в экспериментальной группе не оказалось, но 3 юных спортсмена относились к категории потенциальный холерик. И, наконец, в категорию меланхоликов было отнесено 8 человек. Из них 6 спортсменов оценивались как потенциальные меланхолики.

Если оценить представителей экспериментальной группы по параметру силы нервной системы, то мы увидим следующую картину. К категории сильных относилось 5 человек, а к категории слабых – 3 человека. Среднесильных было 8 спортсменов, а среднеслабых 6 подростков. Приведенные результаты явились основанием для дифференцированного подхода при подготовке тхэквондистов к ответственным соревнованиям.

Исследование психического состояния в условиях учебно-тренировочных занятий показало, что уровень реактивной тревоги по Ч. Спилбергеру – Л. Ханину находился в диапазоне от 29,1 до 48,6 балла. При этом, как и следовало ожидать, оказалось, что юные спортсмены слабого типа имели перед тренировочными занятиями повышенный и высокий уровень тревоги (43–48 баллов).

Тхэквондисты сильного типа перед учебно-тренировочными занятиями, наоборот, были излишне спокойны (29–35 баллов). Амбиверты по оценочной шкале имели оптимальный рабочий диапазон уровня тревоги (36–43 балла).

Исследование ЭКС показало, что в первом обследовании в первой позиции уровень ЭКС в среднем был 28 %, во второй позиции – 35 %, и в третьей – 38 %. Как видно, даже при

апробировании методики снижение эмоциональной напряженности во второй и третьей позициях достаточно заметно. Через неделю динамика состояния была следующей: 31 % – 39 % – 46 %. Эти данные свидетельствуют, что эмоциональная напряженность в первой позиции уменьшилась незначительно, тогда как во второй и в третьей снижение напряженности достигло уровня статистической значимости.

Следующее обследование, проведенное через 10 дней, дало такую динамику: 26 % – 42 % – 49 % соответственно. Таким образом, «эмоциональная невключенность» или, более точно, «отстраненность» позволила снижать уровень напряженности от 16 до 23 % [2].

Таким образом, методика индивидуально-го подхода основывается на всестороннем изучении индивидуальности. В связи с тем, что индивидуальных особенностей много – от общего типа метаболизма до характеристик поведения и моральных черт личности – адекватный выбор критериев индивидуальности является очень важным. Не менее существенным моментом эффективной индивидуализации учебно-воспитательного процесса является наличие валидной и доступной методики индивидуализации. Этому критерию отвечает темперамент, его тип и свойства.

Литература

1. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
2. Карпов, М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук / М.А. Карпов. – Челябинск: УралГУФК, 2002. – 157 с.
3. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
4. Передельский, А.А. Тхэквондо, как система боя / А.А. Передельский. – Тверь: Спорт ТКД, 1995. – 96 с.
5. Райгородский, Д.Д. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Д. Райгородский. – Самара: Издат. дом «Бахрах-М», 2000. – 672 с.
6. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: моногр. / О.А. Сиротин. – Челябинск, 1996. – 315 с.

Карпов Максим Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент, Уральский государственный университет физической культуры (г. Челябинск), koryoclub@mail.ru

Воронцов Виталий Владиславович, старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, koryoclub@mail.ru

SPORTS TRAINING OF TAEKWONDO SPORTSMEN ON THE BASIS OF INDIVIDUALIZATION

M.A. Karpov, V.V. Vorontsov

Ural State University of Physical Education (the city of Chelyabinsk)

The research of the problem of individualization of sports training is caused by the necessity of creating theoretical and methodological basis for training taekwondo sportsmen. Taekwondo is quite a young kind of sport which demands great attention of scientists. The results of the analysis of sportsmen's individual peculiarities are presented in the article: the analysis of individual and typological peculiarities, types of temperament, psychological state, the level of electrodermal resistance. Vegetative activation on the level of electrodermal resistance was fixed, types of temperament (using Aizenk's method) and the level of reactive anxiety (using the scale by Spilberg-Khanin) were identified for detecting sportsmen's individual peculiarities.

Keywords: sports training, taekwondo sportsmen, individualization, mental training, temperament.

Karpov Maksim, Candidate of Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor, associate professor of Ural State University of Physical Education (the city of Chelyabinsk), koryoclub@mail.ru

Vorontsov Vitaliy, Senior Lecturer, Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, koryoclub@mail.ru

Поступила в редакцию 9 декабря 2012 г.