

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ



**СВИЩЁВ**

**Иван Дмитриевич**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Профессор кафедры единоборств, доктор педагогических наук

**SVISTCHEV Ivan**

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow

Professor of the Department of martial arts, Ed.D.

*Ключевые слова:* единоборства, индивидуальность, индивидуализация, семантическая модель, биполярные подсистемы.

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию индивидуализации в спорте высших достижений, которая определяет такое построение тренировочного процесса, педагогических воздействий в многолетней системе подготовки спортсменов и такое использование средств, методов и форм занятий, а также взаимодействий в подсистеме «спортсмен-тренер», которые создают условия для наивысшего развития их способностей.

### INDIVIDUALIZATION OF TRAINING OF MARTIAL ART SPORTSMEN

*Keywords:* single combats, identity, individualization, semantic model, bipolar subsystems.

**Abstract.** Article is devoted to individualization research in an elite sport. It defines such creation of training process, pedagogical influences in long-term system of training of athletes and such use of means, methods and forms of occupations, and also interactions in a subsystem «athlete-trainer» which create conditions for the highest development of their abilities.

**Актуальность.** Индивидуальность (от лат. *individuum* – неделимое, особь) – совокупность характерных особенностей и свойств, отличающих одного индивида от другого; своеобразие психики и личности индивида, неповторимое своеобразие какого либо явления, человека; противоположность общего, типичного [1].

Принцип индивидуализации считается основой системы воспитания элитных спортсменов. Он позволяет создать оптимальные условия и средства спортивной тренировки, сформировать высокий уровень мотивации спортсмена к достижению максимального эффекта тренировочного процесса на основе взаимодействия тренера и ученика. Их общение всегда индивидуально, всегда обусловлено чертами индивидуальности: индивидуальными, субъектными и личностными. Принцип индивидуализации реализуется на основе органичного сочетания двух направлений подготовки элитных спортсменов: общеподготовительного, и

специализированного, ведущего к достижению спроектированных, оптимально возможных для спортсмена результатов соревновательной деятельности.

В единоборствах важным направлением индивидуализации в системе подготовки спортсменов является совершенствование тактических умений и развития специализированных психомоторных реакций и особенно разновидностей реакции выбора среди альтернативных действий и реакции переключения. При этом, принцип индивидуализации в спорте высших достижений определяет такое построение тренировочного процесса, педагогических воздействий в многолетней системе подготовки спортсменов и такое использование средств, методов и форм занятий, а также взаимодействий в подсистеме «спортсмен-тренер», которые создают условия для наивысшего развития их способностей.

**Цель исследования.** Выявить содержание процесса индивидуализации единоборца.

### Задачи исследования:

1. Разработать семантическую модель индивидуализации специальной подготовки спортсменов высокой квалификации.
2. Определить биполярные подсистемы взаимодействий тренера и спортсмена.
3. Выявить значимость совместной деятельности в подсистеме «тренер-спортмен»

Основными факторами, влияющими на уровень и скорость достижения спортивного результата являются биологические, психологические, и педагогические.

К биологическим факторам мы относим те компоненты, которые характеризуют физические, природные данные человека, заложенные в нем на генетическом уровне и развиваемые под воздействием внешних факторов. К ним относятся тип пропорций, масса тела, лабильные показатели массы тела, тип конституции, уровень гормонов. Личностные факторы отражают психологические, индивидуальные особенности человека. Педагогические факторы – это внешние факторы, направленные на спортсменов со стороны тренера. Выделяется физическая, тактическая, техническая, теоретическая. Каждая из них вносит свой вклад в достижения спортивного результата [1].

Взаимосвязь данных факторов представлена на рис. 1

В.С. Мерлин [3] использовал понятие не стиля личности, а индивидуального стиля деятельности. Существует зависимость индивидуального стиля деятельности от свойств личности и организма, но и обратная зависимость – взаимной связи индивидуальных свойств и усвоенного человеком индивидуального стиля деятельности, который определяется своеобразием действий, применяемых для осуществления цели. Индивидуальный стиль деятельности обусловлен не когнитивным стилем, а ролью когнитивных действий в осуществлении цели, их соотношением с контрольными и исполнительными действиями. Индивидуальный стиль деятельности следует понимать не как набор отдельных свойств, а как целесообразную систему взаимосвязанных действий, при помощи которой достигается определенный результат. По утверждению Мерлина В.С., благодаря зоне неопределенности электрической активности мозга становится возможным индивидуальное, неповторимое своеобразие электрической активности мозга у разных людей в одной и той же ситуации и при действии одних и тех же раздражителей [2]. Уверенность в своих силах у

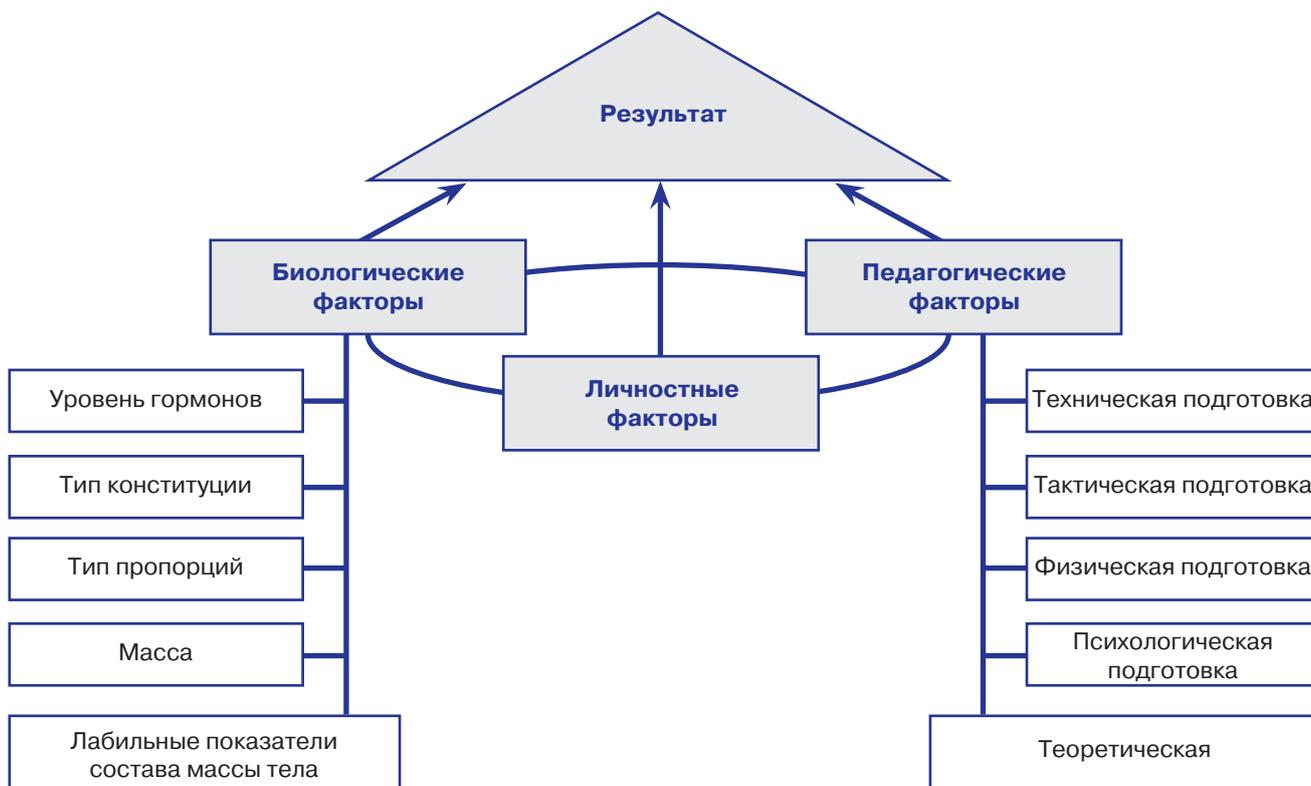


Рис.1. Модель влияния биологических, личностных и педагогических факторов на достижение спортивного результата (по А. Кондратьевой, 2012) [2].

спортсмена со слабой нервной системой не теряется до тех пор, пока не будет разрушена врожденная связь, между слабостью нервной системы и низкой самооценкой, присущих этому человеку. При этом, значение этих связей заключается в том, что одно и то же свойство какого-либо уровня в зависимости от изменяющейся связи со свойствами других уровней может выполнять различную приспособительную функцию. Например, исчезновение связи между малой волевой активностью и слабостью нервной системы обеспечивает высокую устойчивость к психическому стрессу у спортсменов слабого типа нервной системы в условиях не только умеренного, но и значительного стресса.

**Семантическая модель индивидуализации специальной подготовки спортсменов высокой квалификации**

Знания, которыми оперируют специалисты физкультурно-спортивной сферы, относятся в большей мере к декларативным и, в отличие от процедурных (легко формализуемых), трудно моделируются. Для решения проблем индивидуализации, необходимо построение модели невычислительного характера, требующей переработки смысловой информации. Для этого используются подходы к созданию семантических моделей. Семантическая модель отражает процесс управления конкретной сферой или проблемной областью. Семантическая модель – это особый вид формирования и интеграции знаний. Знания в моделях формируются и интегрируются посредством семантического языка,

фиксирующего отношения между событиями. Семантическая модель позволяет формировать стыковые направления знаний. Она включает знаки, их интерпретацию, отношения и взаимосвязи между ними. «Знак – это материальный предмет (явление, событие), выступающий в качестве представителя некоторого другого предмета, свойства.

Для процесса формирования стыковых направлений знаний понятия могут обобщаться на основе их признаков. Например: если значением признака «сила» является «способность к преодолению внешнего сопротивления», а значением признака «выносливость» является «способность к длительной работе», то может быть образовано базовое понятие «силовая выносливость».

Основное отличие семантических моделей от традиционно используемых информационных заключается в том, что семантические модели позволяют предусмотреть, осмыслить, интегрировать процессы, которые приведут спортсмена в будущие условия с повышенным уровнем его возможностей. На рисунке 2 представлены компоненты семантической модели индивидуализации специальной подготовки спортсменов высокого класса.

К компонентам семантической модели индивидуализации специальной подготовки спортсменов высокого класса относятся: специфика вида спорта, организация условий подготовки, планирование и контроль олимпийского цикла подготовки, потенциальные возможности спортсмена, индивидуальные особенности спортсмена, индивидуальная подсистема «Тренер-спортсмен» (рис. 2).

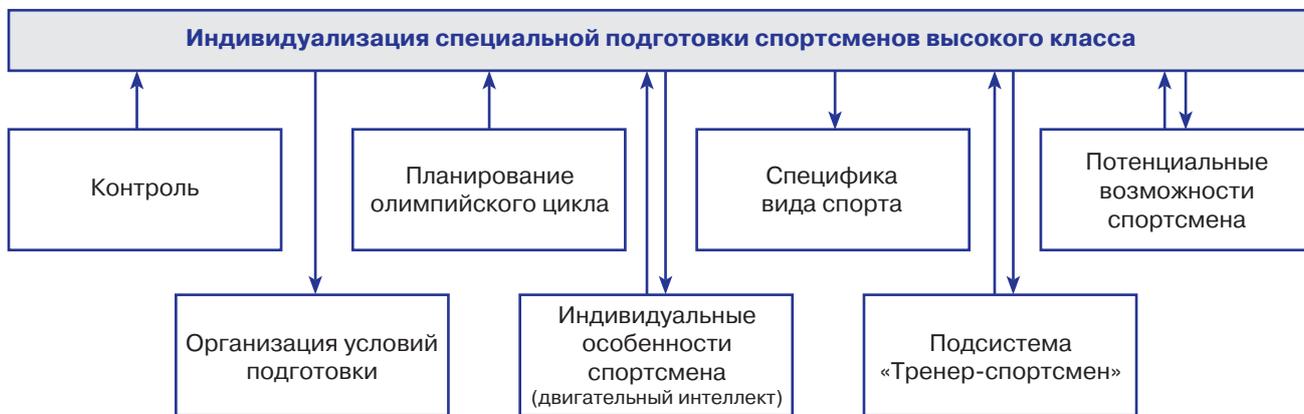


Рис. 2. Семантическая модель индивидуализации специальной подготовки спортсменов высокого класса

### Планирование олимпийского цикла подготовки

Одним из наиболее эффективных вариантов структуры олимпийского цикла будет та, когда 1-й годичный цикл направлен на совершенствование преимущественно базовой физической подготовленности (достаточно высокие должны быть нагрузки в средствах СФП, ОФП и при выполнении отдельных специальных технических упражнений). В то же время нагрузка соревновательного характера составляет до 20% от всего объема за четырехлетие). 2-й годичный цикл связан с утилизацией достигнутого уровня физической подготовленности и совершенствованием технического мастерства. 3-й годичный цикл является годом специализированной подготовки, или, другими словами, специально-подготовительным, когда резко возрастают нагрузки в соревновательном упражнении (до 1,5 раза), высоки нагрузки по СФП при снижении доли нагрузок по ОФП. 4-й годичный цикл решает задачу комплексного совершенствования всех сторон подготовленности (по аналогии с другими видами спорта) [4].

### Индивидуальные действия субъектов в подсистеме «Тренер-спортсмен»

Выделяют четыре основных типа высшей нервной деятельности: 1) сильный, неуравновешенный или «безудержный»; 2) сильный, уравновешенный, инертный или медлительный; 3) сильный, уравновешенный, подвижный или живой; 4) слабый. В соответствии с этими типами ставились четыре темперамента, описанные еще в античности: 1) холерический, 2) флегматический, 3) сангвинический, 4) меланхолический.

Основных характерных типов нервной системы четыре:

1. Слабый (меланхолик) – характеризуется слабостью процессов возбуждения и торможения. Такой человек не отличается высокой работоспособностью, зато способен реагировать на более тонкие сигналы, склонен к тонкой, тщательной работе.

2. Сильный неуравновешенный тип (холерик). У него процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Такого человека вряд ли следует занимать монотонной или требующей длительной концентрации внимания работой. Однако он способен на быстрое переключение внимания, проявление инициативы.

3. Сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник). Сильная нервная система со сбалансированными и легко переключаемыми процессами.

4. Сильный уравновешенный инертный тип (флегматик). Спокойный, стрессоустойчивый, мало возбудимый тип незаменим для педантичной, скрупулезной, требующей усидчивости работы.

В «чистом» виде характерные типы нервной системы, как правило, не встречаются. Реальные конкретные люди обладают смешанными чертами с преобладанием того или иного типа.

Принадлежность человека к одному из четырех типологических темпераментных групп, можно определить ситуативно – по той реакции, которая проявляется у него как ответ на возникшее на его пути препятствие: холерик препятствие сметает; сангвиник обходит; флегматик часто даже не замечает; меланхолик перед препятствием останавливается.

### Биполярные подсистемы

Под биполярной подсистемой понимается структурное «стыковое» образование, состоящее из информации двух компонентов. На стыке такой информации появляется новая и дополнительная информация, включающая элементы обоих компонентов.

В каждой биполярной подсистеме информация представлена с учетом особенностей типов нервной системы, как тренера, так и спортсмена.

В таблице 1 представлены показатели значимости взаимодействий субъектов в подсистеме «тренер-спортсмен». Методом экспертной оценки (по 10-бальной системе) определялись уровни значимости взаимодействий в биполярных подсистемах. Как видно из данных таблицы 1 наиболее высокий уровень значимости взаимодействий определен в подсистеме «тренер– спортсмен» № 10 – спортсмен – сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник), тренер – сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник).

Таким образом, важным смысловым элементом спортивно-педагогической парадигмы развития спорта высших достижений выступает требованиесообразности тренировочного процесса природным и социальным свойствам и качествам человека, которая призвана обеспечить единство своеобразия и неповторимости его телесной и психологической организации, интеллектуального и физического потенциала, определяющих самобытность конкретного спортсмена.

Таблица 1

*Значимость совместной деятельности в подсистеме «Тренер-спортсмен» (n=11)*

Биполярные подсистемы	Значимость совместной деятельности «спортсмен-тренер» (в баллах) (n=11)
1. Спортсмен – слабый (меланхолик), тренер – слабый (меланхолик)	1±0,01
2. Спортсмен – слабый (меланхолик), тренер – сильный неуравновешенный тип (холерик)	2±0,02
3. Спортсмен – слабый (меланхолик), тренер – сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник)	2±0,02
4. Спортсмен – слабый (меланхолик), тренер – сильный уравновешенный инертный тип (флегматик)	2±0,02
5. Спортсмен – сильный неуравновешенный тип (холерик), тренер слабый (меланхолик)	3±0,03
6. Спортсмен – сильный неуравновешенный тип (холерик), тренер слабый (меланхолик)	3±0,03
7. Спортсмен – сильный неуравновешенный тип (холерик), тренер слабый (меланхолик)	3±0,03
8. Спортсмен – сильный неуравновешенный тип (холерик), тренер слабый (меланхолик)	3±0,03
9. Спортсмен – сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник), тренер – сильный уравновешенный инертный тип (флегматик)	8±0,07
10. Спортсмен – сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник), тренер – сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник)	9±0,08
11. Спортсмен – сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник), тренер сильный неуравновешенный тип (холерик)	7±0,06
12. Спортсмен – сильный уравновешенный инертный тип (флегматик), тренер сильный неуравновешенный тип (холерик)	8±0,07
13. Спортсмен – сильный уравновешенный инертный тип (флегматик), тренер сильный уравновешенный инертный тип (флегматик)	6±0,05
14. Спортсмен – сильный уравновешенный инертный тип (флегматик), тренер сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник)	5±0,04

## Литература

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.
2. Кондратьева А.В. Влияние биологических, личностных и педагогических факторов на спортивные достижения женщин-единоборцев / А.В. Кондратьева // XII Международная научно-практическая конференция посв.

памяти ЗМС, ЗТР СССР, проф. Е.М. Чумакова «Самбо шагает по планете». – 2012. – С. 81-86.

3. Мерлин, В. С. Отличительные признаки темперамента / В. С. Мерлин // Психология индивидуальных различий: Хрестоматия. – ЧеРо, 2000. – С. 360-366.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

