

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В СЕКЦИЮ БОРЬБЫ САМБО



СКРЫГИН

Сергей Владимирович

Финансовый университет при
Правительстве Российской
Федерации,
г. Москва, Россия
Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Физвоспитание»,
skrizalii2@yandex.ru, тел.
+7(926)7521033

SKRYGIN Sergey

«Financial University under the
Government of the Russian Federation», Moscow, Russia
PhD in pedagogy, associate Professor of «Physical Education»

Ключевые слова: борьба самбо, юные борцы, ситуативная тревожность, отбор в секцию самбо.

Аннотация. Неграмотный отбор в секцию самбо или его отсутствие может повредить здоровью начинающих спортсменов, не имеющих предрасположенности к борцовской деятельности. Это происходит потому, что интенсивность поединка, контактное противостояние с соперником предъявляют высокие требования не только к физическим качествам, но и психическим возможностям борцов. При отборе в секцию необходимо выявить тех претендентов, которые обладают низким уровнем ситуативной тревожности, что является важной составляющей будущего успеха.

SELECTION OF YOUNG ATHLETES TO THE SAMBO FIGHTING GROUP

Keywords: sambo wrestling, young wrestlers, situational anxiety, selection in sambo section.

Abstract. Non-professional selection in the sambo section can damage the health of novice athletes. This applies to children who do not have a predisposition to fight. The reason is the high intensity of the fight and great competition among rivals. Contact confrontation of athletes can harm the psyche of young athletes who do not have wrestling abilities. When selecting a coach, it is necessary to identify athletes who have a low level of situational anxiety. This is an important element of success.

Введение. Борьба самбо характеризуется специфическими условиями тренировочной и соревновательной деятельности. Её отличительной особенностью является высокий уровень технического, тактического, физического и психического противостояния соперников. Такие условия спортивной конкуренции являются благоприятной средой для возникновения у борцов повышенного, можно сказать, экстремального напряжения всего организма. Именно поэтому совершенствование результатов может быть успешным, если юные спортсмены обладают необходимым набором борцовских качеств. Без сомнения приоритетными из них являются сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Что касается психических качеств, то специалисты в области борьбы высказывают разные точки зрения. По мнению некоторых авторов [3, 8], наиболее значимой является способность управлять

эмоциональным состоянием. Другие отдают предпочтение наличию конструктивных качеств характера, в то время как деструктивные должны отсутствовать практически полностью [2, 4, 5]. Третья группа авторов обращает особое внимание на уровень интроверсии и экстраверсии [1, 6]. Разногласия, имеющиеся в научной литературе на тему психических возможностей, необходимых для реализации способностей юных борцов, являются основанием для организации настоящего исследования.

Актуальность. При отборе желающих заниматься борьбой самбо важно обнаружить тех подростков, которые обладают комплексом необходимых психических качеств с достаточным уровнем их развития. Это является благоприятным условием успеха в процессе спортивного совершенствования. Отсутствие необходимых качеств может создать экстремальную нагрузку

для работы нервной системы новичка во время тренировок и соревнований. Как следствие, будут развиваться различного рода заболевания, снизится работоспособность и интерес к физическим нагрузкам. В итоге неоправданные надежды станут препятствием для проявления юношеской созидательной энергии.

Таким образом, актуальной можно считать задачу выявления наиболее важных качеств психики юных борцов, которые являются фундаментом успеха в тренировочной и соревновательной деятельности. Отсутствие этих возможностей, подтверждённое грамотным отбором, сохранит психическое здоровье начинающих спортсменов и перенаправит их усилия в иные виды спорта, для которых они обладают необходимыми условиями. Полноценная система отбора позволит снизить вероятность появления ложных надежд у тех претендентов, которые не обладают предрасположенностью к жёсткому противостоянию с соперником в атмосфере активной конкуренции. При этом отбор перспективных борцов не должен стать инструментом унижения других спортсменов с качествами иной направленности. В нем должна быть заключена возможность перенаправить усилия молодых людей для поиска оптимального для них вида спорта. В результате хорошего структурирования системы отбора

произойдет оптимизация тренерских усилий, а также ликвидация причин для разочарования юных спортсменов и их родителей.

Цель исследования. В работе определялись критерии отбора претендентов в спортивную секцию борьбы самбо. Адекватная система тестовых заданий с конкретными показателями позволит выявить предрасположенность начинающих спортсменов к специфическим требованиям спортивной борьбы.

Организация исследования. В статье проведен анализ существующих разработок и научно-практических рекомендаций, направленных на совершенствование системы отбора претендентов в секцию борьбы самбо. Выдвинута гипотеза, что эффективность отбора юных спортсменов во многом зависит от качества выявления их индивидуальных особенностей психики. Для подтверждения важности информации о ситуативной тревожности и об особенностях темперамента было проведено исследование, в котором приняли участие 20 подростков. Определялся уровень ситуативной тревожности, а также доминирование интроверсии или экстраверсии, которые характеризуют степень эмоциональной устойчивости. В процессе работы проанализированы результаты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов экспериментальной группы.

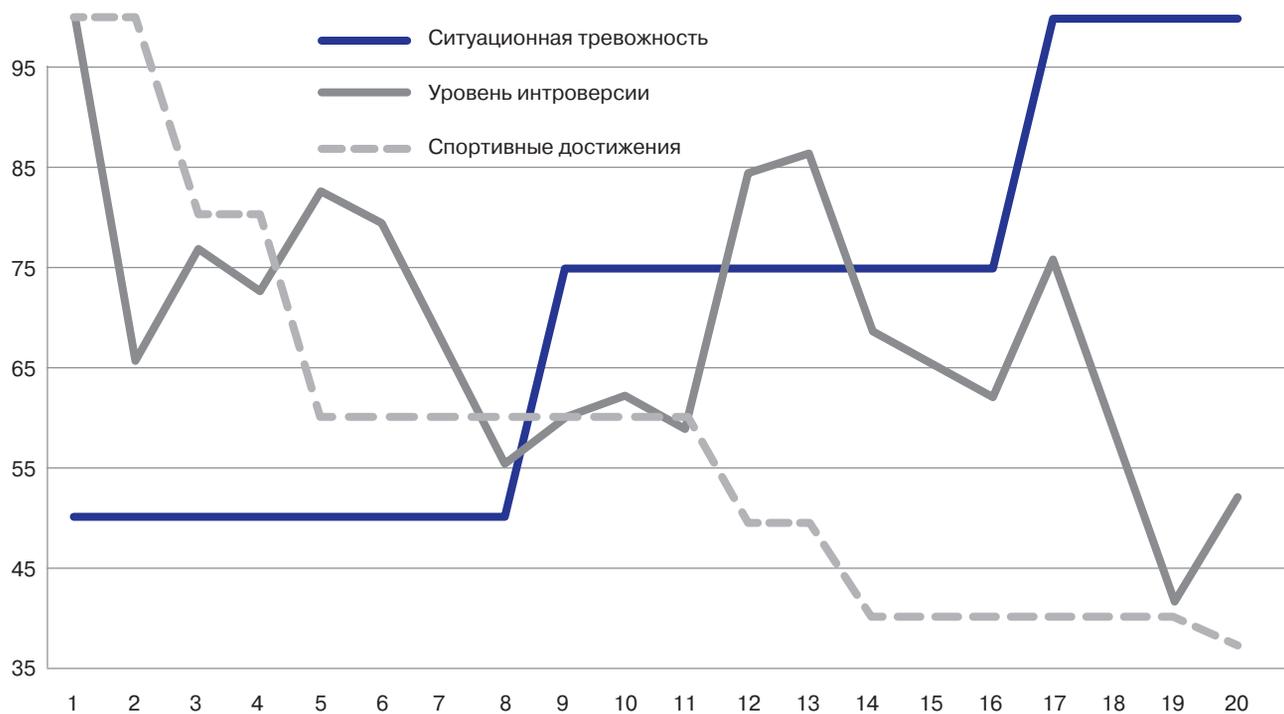


Рисунок 1 – Соотношение уровня развития психических качеств и результатов соревновательной деятельности (в % от максимального показателя среди спортсменов экспериментальной группы)

Методы исследования: обобщение практического опыта, педагогическое наблюдение, анкетный опрос, методы математической статистики, методика определения ситуативной тревожности, интро-экстравертности [7, 9].

Описание и обсуждение результатов. Результаты исследования были систематизированы, обработаны и представлены на рисунке 1.

По оси «Х» расположены результаты в процентах от максимально возможного показателя в группе; по оси «У» – номера спортсменов по мере снижения их соревновательной производительности.

На рисунке изображены три динамограммы. Первая характеризует ситуативную тревожность у борцов экспериментальной группы, вторая – уровень их интроверсии, третья динамограмма изображает результативность соревновательной деятельности. Юные борцы представлены по порядку в зависимости от их спортивных достижений.

Соотношение борцов в экспериментальной группе по типу темперамента было следующим: экстраверты – 61%, интроверты – 39%. Эти свойства темперамента присущи как успешным борцам, так и спортсменам, имеющим трудности с реализацией своих возможностей на соревнованиях.

Как видно из представленных на рисунке данных, спортсмены, имеющие более высокие спортивные достижения, обладают самым низким уровнем ситуативной тревожности. У них в напряженных соревновательных условиях внешние признаки тревоги не перерастали в личностную тревогу. У спортсменов с низкой соревновательной результативностью этот показатель самый высокий.

Тот факт, что 40% испытуемых обладают хорошим уровнем ситуативной тревожности, но всего лишь половина из них имеют высокую реализацию в спортивных соревнованиях, позволяет сделать предположение: низкие показатели личностной тревоги в экстремальных ситуациях – хорошее подспорье, но не главное условие успеха юных борцов. Для полноценной реализации спортсменов в соревнованиях необходимо наличие низкого уровня ситуативной тревожности и достаточного уровня физических кондиций, их сбалансированность и дееспособность.

Заключение. На основании полученных данных становится очевидным, что грамотный отбор позволяет успешно решать задачу выявления

подростков, физические и психические качества которых соответствуют требованиям жесткой конкуренции в единоборствах. На его основе можно сохранить психическое здоровье молодых людей, не обладающих нужными борцовскими кондициями, и перенаправить их усилия для достижения успеха в других видах спорта.

Выводы

1. Эффективность отбора подростков в секцию борьбы самбо во многом зависит от возможности определить уровень ситуативной тревожности.

2. Доминирование экстраверсии и интроверсии не является определяющим фактором достижения успеха юных спортсменов в борьбе.

3. Высокий уровень личностной тревоги является препятствием для полноценного проявления двигательной активности и волевой инициативы во время соревнований. Наоборот, низкий уровень ситуативной тревожности и достаточный уровень физических кондиций, их сбалансированность и дееспособность, являются фундаментом хороших спортивных результатов в борьбе самбо.

Литература

1. Брайент, Дж. Кретти Психология в современном спорте / Брайент Дж. Кретти. – Москва : «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medznate.ru/docs/index-81867.html?page=13> (Дата обращения: 25 октября 2018).

2. Дамадаева, А.С. Спортивно-важные качества личности спортсменов мужского и женского пола / А.С. Дамадаева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. – №7 (77). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/423fac70-9004-4195-8bf8-2588378e7d70> (Дата обращения: 25 октября 2018).

3. Иманбетов, А.Н., Давлеткалиев Б.Р., Кусаинов Д.А., Григоркевич А.А. Проблема управления эмоциональным состоянием спортсмена [Электронный ресурс] / А.Н. Иманбетов, Б.Р. Давлеткалиев, Д.А. Кусаинов, А.А. Григоркевич. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/9_NND_2013/Sport/1_131457.doc.htm (Дата обращения: 25 октября 2018).

4. Серова, Л.Л. Личностные качества спортсмена / Л.Л. Серова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2006. – № 20. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-kachestva-sportsmena> (Дата обращения: 25 октября 2018).

5. Староселец, Т.С. 7 качеств спортсмена-чемпиона [Электронный ресурс] / Т.С. Староселец. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/12962/> [Дата обращения: 25 октября 2018].

6. Федорова, О.В. Определение показателей экстраверсии, нейротизма у спортсменов разных видов спорта

/ О.В. Федорова, Н.В. Иваненко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 4. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-pokazateley-ekstraversii-introversii-neyrotizma-u-sportsmenov-raznyh-vidov-sporta> [Дата обращения: 25 октября 2018].

7. Ханин, Ю.Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера [Текст] / Ю.Л. Ханин. – Л., 1976. – 18 с.

8. Черникова, О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова [Электронный ресурс]. – Москва : ФиС, 1980. – С. 55-62. – Режим доступа: <https://www.fizkulturaisport.ru/psixologiya/psixologiya-sporta/424-emocionalnye-sostoyaniya-v-sporte.html> [Дата обращения: 25 октября 2018].

9. Шкала самооценки (тест Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина) // Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.psychologos.ru/> [Дата обращения: 26 октября 2018].

Literature

1. Bryant, J. Kretti. Psychology in modern sport / Bryant J. Kretti. – Moscow: “Physical Culture and Sport”, 1978. – 224 p. [Electronic resource]. – Access mode: <http://medznate.ru/docs/index-81867.html?page=13> (Access date: October 25, 2018).

2. Damadaeva, A.S. Sports-important personality traits of male and female athletes / A.S. Damadaeva // Scientific-theoretical journal «Uchenye zapiski». – 2011. – №7 (77). – [Electronic resource]. – Access mode: <http://bmsi.ru/doc/423fac70-9004-4195-8bf8-2588378e7d70> (Access date: October 25, 2018).

3. Imanbetov, A.N., Davletkaliev B.R., Kusainov D.A., Grigorkevich A.A. The problem of managing the emotional state of an athlete [Electronic resource] / A.N. Imanbetov, B.R. Davletkaliev, D.A. Kusainov, A.A. Grigorkevich. – Access mode: http://www.rusnauka.com/9_NND_2013/Sport/1_131457.doc.htm (Revised: October 25, 2018).

4. Serova, L.L. Personal qualities of an athlete / LL. Serova // Scientific-theoretical journal «Uchenye zapiski». – 2006. – № 20. – [Electronic resource]. – Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-kachestva-sportsmena> (Contact date: October 25, 2018).

5. Staroselets, TS 7 qualities of a sportsman-champion [Electronic resource] / TS Staroselets. – Access mode: <http://www.b17.ru/article/12962/> [Date of appeal: October 25, 2018].

6. Fedorova, O.V. Definition of indicators of extraversion, neuroticism in athletes of various sports / O.V. Fedorova, N.V. Ivanenko // Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sport. – 2008. – № 4. – [Electronic resource]. – Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-pokazateley-ekstraversii-introversii-neyrotizma-u-sportsmenov-raznyh-vidov-sporta> [Contact Date: October 25, 2018].

7. Khanin, Yu.L. A brief guide to the scale of reactive and personal anxiety. Spielberger [Text] / Yu.L. Hanin. – L., 1976. – 18 p.

8. Chernikova, O.A. Rivalry, risk, self-control in sports / OA Chernikova [Electronic resource]. – Moscow: FiS, 1980. – P. 55-62. – Access mode: <https://www.fizkulturaisport.ru/psixologiya/psixologiya-sporta/424-emocionalnye-sostoyaniya-v-sporte.html> [Handle date: October 25, 2018].

9. Scale of self-esteem (test Ch.D. Spielbergera – Yu. L. Hanina) // Encyclopedia of practical psychology [Electronic resource]. – Access mode <https://www.psychologos.ru/> [Date of appeal: October 26, 2018].

