

# ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТА



*Гожин В.В. – д.п.н., профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ*



*Дементьев В.Л. – д.п.н., профессор кафедры теории и методики едино-борств РГУФКСМиТ*

*Рогов Ю.Н. – аспирант кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** *возрастные особенности, формирование и развитие, восприятие, внимание, мышление, специальные способности.*

**Keywords:** *age features, formation and development, perception, attention, thinking, special abilities.*

**Резюме.** *Работа посвящена рассмотрению проблемы своевременности формирования специальных способностей у юных борцов в аспекте их возрастного развития. Предлагаемый возрастной подход при решении данной проблемы создает необходимые условия для эффективного формирования специальных способностей на базе оптимального развития у детей восприятия, внимания, мышления.*

**Summary.** *The work is dedicated to consideration of a problem of timeliness of formation of special abilities at young fighters in aspect their age development. Offered age approach at the solution of this problem creates necessary conditions for effective formation of special abilities on the basis of optimum development in children of perception, attention, thinking.*

В последнее время наблюдается устойчивая тенденция к омоложению занимающихся и чемпионов в различных видах спорта. В целом ряде видов спорта дети начинают тренироваться с 5-6 лет и даже с более раннего возраста, что создало предпосылки и привело к осуществлению начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Несмотря на то, что согласно действующим программам спортивными единоборствами рекомендуется заниматься с 10 лет, зачастую возраст начинающих спортсменов составляет 6-8 лет. Исходя из этого, степень знания и учета анатомо-физиологических и психических возрастных особенностей подрастающего поколения борцов является значимым показателем уровня квалификации тренера и важнейшей определяющей грамотного решения разносторонних задач подготовки высококвалифицированных спортсменов

и воспитания гармонично развитого человека [5].

«Возрастные особенности образуют комплекс физических, познавательных, интеллектуальных, мотивационных, эмоциональных свойств человека, которые характерны для большинства людей одного возраста» [7, с. 39]. Рассматривая возрастные особенности развития в неразрывной связи с остальными психическими процессами человека, необходимо отметить, что все без исключения психические функции развиваются в процессе деятельности ребенка в окружающей среде и под ее влиянием. При этом большое значение в развитии психических процессов имеют социальные условия и воспитание. На развитие психических процессов также оказывают свое влияние уровень и характерные для разных возрастов особенности развития организма. Это обусловлено тем, что деятель-

ность ребенка осуществляется с помощью телесных органов и управляется нервной системой.

При построении целесообразной и эффективной психологической подготовки борцов большое значение имеет ответ на вопрос о своевременном формировании специальных способностей у юных спортсменов. При этом мы исходили из того, что «педагогика учитывает не только достигнутый уровень развития человека определенного возраста, но и возможности влияния на этот процесс (в т.ч. и исходя из понятия зоны ближайшего развития). Особое интегрирующее значение имеет положение о том, что на каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Возрастной подход призван создавать условия для их эффективного решения» [7, с. 39].

В каждом возрастном периоде одни психические процессы и способности характеризуются ускоренным темпом развития, а другие – более медленным. Периоды ускоренного развития тех или иных психических процессов или способностей принято называть сенситивными. В такие периоды дети исключительно чувствительны и восприимчивы к педагогическим воздействиям. Эту важную особенность требуется учитывать в работе с детьми и создавать максимально благоприятные условия для развития психических процессов и способностей [8].

Структуру основных специальных способностей борца, влияющих на эффективность его соревновательной деятельности, составляют специализированные восприятия, произвольное внимание, оперативно-тактическое мышление, базирующееся на антиципации и вероятностном прогнозировании.

Обобщение научных и методических положений возрастной и педагогической психологии, а также синтез накопленного опыта и знаний по подготовке высококвалифицированных спортсменов позволяет обоснованно утверждать, что рассматриваемые компоненты специальных способностей у единоборцев и, в частности, у юных борцов целесообразно формировать в 12-15 лет, т.е. на учебно-тренировочном этапе. Подтвердим данное утверждение мнением ведущих специалистов.

**Восприятие.** «Во времени поступления ребенка в школу структурные особенности его восприятия окружающих предметов уже полностью сформированы: установились определенные крепкие связи между второй и первой сигнальными системами, второсигнальные раздражители приобрели ведущее, направляющее значение в процессах восприятия, ребенок умеет по словесному сигналу выделить в своем восприятии требуемые части и

особенности воспринимаемого объекта; образы восприятия получают выраженный обобщенный характер» [9, с. 149]. В среднем школьном возрасте (11-15 лет) происходит формирование целостности и осмысленности восприятия, способности к длительному наблюдению, а также развитие восприятия пространственных качеств объекта [4]. Эмпирические исследования по формированию у юных борцов (12-13 лет) специализированных восприятий (чувств: дистанции, ритма, ковра и др.) показали хорошие положительные результаты [2].

**Внимание.** В среднем школьном возрасте формируется произвольное внимание. Занимаясь интересным и важным для себя делом, подросток может сохранять длительное время устойчивость и высокую интенсивность внимания [11]. У него вырабатывается умение быстро концентрировать и распределять свое внимание. При этом оно становится преимущественно целенаправленным [8, 9]. Требуется отметить, что в этом возрасте причиной плохого внимания (особенно при длительной однообразной работе) может стать неуравновешенность процессов возбуждения и торможения, связанная с процессом полового созревания [8]. Недостаточная уравновешенность нервных процессов также приводит к быстрой смене настроения и к быстрому нервному утомлению [10].

**Мышление.** В среднем школьном возрасте, на фоне обобщенности и систематизированности запоминания, происходит интенсивное развитие абстрактного мышления, способности к отражению существенных взаимосвязей [4, 9]. В этом возрасте важно формировать у подростков осознанное усвоение движений [8].

Ведущие специалисты в области спортивных единоборств дают следующие рекомендации по формированию специализированных навыков и специальных способностей у спортсменов в контексте их возрастного развития в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович [12] отмечают, что в среднем школьном возрасте (при стаже занятий от 5 лет и выше) основные педагогические усилия тренера должны быть направлены на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения. В результате чего успешно проходит специализирование психофизиологических функций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой, точнее, предвосхищается время и дистанция до соперника в поединке. Авторы также указывают, что в этом возрасте улучшается двигательная память, создаются предпосылки для развития тактического мышления, а «освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено

дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений» [12, с. 61]. В возрасте 15-16 лет, как отмечают авторы, имеет место некоторый прогресс в формировании эмоциональной устойчивости и выдержки.

В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина указывают, что у борцов 13-14 лет «в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований» [14, с. 132]. В этом возрасте специалисты рекомендуют начать целенаправленное развитие тактического мышления. Авторы также приводят интересный факт, который заключается в том, что эффективность атакующих действий у борцов 12-14 лет имеет наибольшие величины, у них же отмечена самая низкая эффективность защитных действий. В этой связи они предлагают юным борцам на фоне накопления технического арсенала в соревновательной практике стараться шире опробовать атакующие и контратакующие действия. Отмечается необходимость проведения: учебно-тренировочных поединков с моделированием соревновательных ситуаций; поединков по заданию на проведение контрприемов; фиксации и анализа ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок; теоретической подготовки [15].

В целом, рассматривая психические особенности юных борцов, необходимо отметить, что именно в среднем школьном возрасте следует давать соответствующие задания, направленные на формирование и совершенствование специализированных восприятий и тактического мышления, развитие памяти и произвольного внимания. Иначе, как отмечает В.Н. Клещев, «отсутствии соответствующей работы на этом этапе возрастного развития достаточно трудно компенсировать впоследствии» [5, с. 230].

Требуется подчеркнуть, что для этого кроме целенаправленного проведения психологической подготовки на теоретических занятиях для формирования специальных интеллектуальных способностей рекомендуется тренеру и борцам (13-15 лет) просматривать и анализировать видеозаписи с крупных турниров среди взрослых спортсменов и борцов юношеского возраста. При этом для занимающихся должны ставиться задачи: выявлять условия выполнения атакующих действий; систематизировать сбивающие факторы; определять тактику ведения противоборства конкретным борцом [14]. Данное положение перекликается с мнением Ю.Б. Никифорова, который писал: «Чтобы понять партнера и предвосхитить его замыслы, нужно уметь наблюдать за ним» [6, с. 184]. Кроме анализа соревновательной деятельности в процессе теоретической подготовки, как считают специалисты, тренер должен осуществлять объяснительный рассказ или инструктирование занимающихся перед выполнением упражнения или учебно-тренировочными поединками, а также проводить разбор и совместное обсуждение результатов тренировок и соревнований [13].

**Заключение.** Предпосылки формирования и развития специализированных навыков и специальных способностей у юных борцов закладываются в среднем школьном возрасте на базе осуществления технико-тактической, теоретической и психологической подготовок, что в целом согласуется с действующими программами [1, 3 и др.]. В то же время, если формирование специализированных навыков в процессе осуществления технико-тактической подготовки в программах нашло свое отражение, то проведение упорядоченной теоретической, а тем более психологической подготовки представлено очень невнятно. В особенности это касается формирования специальных способностей у юных борцов и выделения возрастных этапов их оптимального становления и развития.

## Литература.

1. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей / авт.-сост. Б.А. Подливаев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
2. Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца // В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
3. Дзюдо: учеб. программа для учреждений дополнительного образования детей / авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
4. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь / М.И. Еникеев. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 560 с.
5. Клещев В.Н. Кикбоксинг: учебник для вузов. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.

6. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
7. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 528 с.
8. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
9. Рудик П.А. Психология: учеб. для уч-ся техникумов физ. культуры / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
11. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учеб. пособие для вузов / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 432 с.
12. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический проект, 2007. – 153 с.
13. Тышлер Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учеб. пособие / Давид Тышлер, Алек Мовшович, Геннадий Тышлер. – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
14. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-метод. пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
15. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

