

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА



*Ильясова Н.В. –
магистрант, психолог
ГОУ ДОД «Краевая детско-
юношеская спортивная
школа Забайкальского
края», г. Чита
natalia.iliasova@yandex.ru*

Ключевые слова: дифференцированный подход, программирование психологической подготовки юных спортсменов, индивидуально-типологические особенности, свойства нервной системы.

Keywords: differential approach, programming psychological preparation of the young athletes, individually-typological peculiarities of properties of the nervous system.

Резюме. В статье рассматривается актуальность применения дифференцированного подхода при планировании психологической подготовки юных дзюдоистов. Анализ индивидуально-типологических особенностей необходим не только для исследования психофизиологических и психологических феноменов, но и для прогноза и оценки эффективности спортивной деятельности, а также для реализации дифференцированного подхода к подготовке юных спортсменов.

Summary. The article discusses the relevance of application of differentiated approach in the planning of psychological training of young judoists. Analysis of individual-typological peculiarities is needed not only for the study of psycho-physiological and psychological phenomena, but also for the prediction and assessment of the effectiveness of sports activities, as well as for the implementation of a differentiated approach to the training of young athletes.

В настоящее время не только спорт высшего мастерства, но и спорт, направленный на подготовку спортивного резерва, т.е. детско-юношеский спорт, всё более профессионализируется. Об этом свидетельствует создание сети спортивных клубов, школ олимпийского резерва, спортивных классов, ориентированных на подготовку юных спортсменов. В результате занятия спортом превращаются для юных спортсменов в деятельность, близкую по своему статусу к профессиональной и, соответственно занимают ведущее – место среди других видов деятельности.

Всё это обуславливает современность и актуальность поисков средств и методов улучшения эффективности подготовки юных спортсменов. Однако при подобных поисках необходимо учитывать возрастные и индивидуально-психологические особенности детей. Индивидуализация тренировочного процесса во многом является ещё не использованным

резервом повышения возможностей спортсменов. По мнению Е.П. Ильина, учёт индивидуально-психологических особенностей может открыть новые перспективы в деле подготовки спортсменов.

На основе дифференцированного подхода к оценке потенциальных возможностей спортсменов строится правильная организация спортивной деятельности детей, обусловленная присущими им устойчивыми сочетаниями индивидуально-психологических свойств. А это, в свою очередь, позволяет разрабатывать программы психологической подготовки спортсменов, способствующие раскрытию их сильных сторон и компенсации слабых сторон.

При этом отметим, что именно от типологических особенностей проявления свойств нервной системы и индивидуально-психологических особенностей зависит способность к обучению, освоению нового опыта и, как следствие, способность к эффективному выполне-

нию той или иной деятельности (в частности, спортивной). Поэтому изучение типологических особенностей проявления свойств нервной системы необходимо не только для исследования психофизиологических феноменов, но и для прогноза и оценки эффективности деятельности, а также для реализации дифференцированного подхода к обучению детей.

Целью нашей работы является исследование индивидуально-психологических особенностей и типологических особенностей проявления свойств нервной системы юных дзюдоистов и составление на основе этого психологических программ с применением дифференцированного подхода.

Гипотеза. Известно, что эффективность педагогических воздействий в процессе обучения и воспитания во многом определяется дифференцированным подходом, который учитывает индивидуально-психологические и типологические особенности детей. Мы предполагаем, что применение дифференцированного подхода при разработке и реализации программ психологической подготовки юных дзюдоистов будет способствовать более быстрому и успешному освоению ими навыков спортивной деятельности, развитию у них желательных для данного вида спорта психологических качеств, формированию нужных знаний и умений.

Методики исследования:

- теппинг-тест Ильина;
- ассоциативный эксперимент;
- опросник «Изучение показателей силы нервной системы»;
- методика Спилбергера-Ханина «Уровень ситуативной и личностной тревожности»;
- опросник «Признаки импульсивности»;
- методика «Корректирующие пробы».

Эмпирическая база: спортсмены младшего школьного возраста, занимающиеся дзюдо в ГОУДОД «Краевая детско-юношеская спортивная школа Забайкальского края». В исследовании приняли участие 45 мальчиков (основная выборка – 40 человек) в возрасте 9-10 лет. Юные спортсмены занимаются дзюдо 3 года. Участвовали в городских, краевых соревнованиях; в различных спортивных турнирах и мероприятиях. На соревнованиях показывают хорошие результаты, занимают призовые места.

Исследование состояло из нескольких этапов.

На первом этапе исследования была проведена диагностика типологических особенностей проявления свойств нервной системы (признак – сила нервной системы). По данным диагностики свойств нервной системы полу-

чены такие результаты: сильным типом нервной системы обладают 48% дзюдоистов данной выборки, слабый тип нервной системы диагностируются у 52%.

На втором этапе исследования было проведено анкетирование среди тренеров и КМС, МС по дзюдо с целью определения комплекса желательных для данного вида спорта качеств. По результатам анкетирования, а также при анализе соответствующей литературы выявлено, что такими качествами являются:

- внимательность, концентрация внимания;
- собранность;
- выносливость;
- хорошая координация движений;
- двигательная память;
- эмоциональная устойчивость;
- дисциплинированность;
- саморегуляция, самоконтроль.

На третьем этапе исследования проводилась диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсменов. К таким особенностям мы отнесли следующие: ситуативная (реактивная) тревожность, импульсивность, двигательная память, устойчивость внимания, концентрация внимания.

Результаты проведённой первичной диагностики представлены в таблице 1.

На основе диагностики типологических и индивидуально-психологических особенностей спортсменов-дзюдоистов были составлены программы психологической подготовки с применением дифференцированного подхода.

Цель программ – способствовать развитию качеств, необходимых для успешного освоения и осуществления навыков в данном виде спорта, с учётом типологических и индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Дзюдоисты были поделены на 2 группы – с сильным типом нервной системы и со слабым типом нервной системы. Занятия по психологической подготовке в каждой подгруппе проходили 2 раза в неделю. Длительность одного занятия – 1-1,5 ч. Каждое занятие было выдержано в единой структуре:

1) Приветствие. Цель – способствовать сосредоточенности, собранности детей, настрою на занятие.

2) Заполнение индивидуальных дневников. Цель – формирование навыков самоконтроля, дисциплинированности, умения оценивать собственное состояние.

3) Основные упражнения. Цель – развитие двигательной памяти, обучение концентрации

Таблица 1

Особенности индивидуально-психологических проявлений у большинства спортсменов-дзюдоистов в зависимости от типа нервной системы

Спортсмены с сильным типом нервной системы	Спортсмены со слабым типом нервной системы
Средний уровень ситуативной тревожности – 58%	Средний уровень ситуативной тревожности – 41%
Средний уровень импульсивности – 60%	Средний уровень импульсивности – 66%
Средний уровень устойчивости внимания – 52%	Средний уровень устойчивости внимания – 39%
Высокий уровень концентрации внимания – 50%	Низкий уровень концентрации внимания – 47%
Высокий уровень двигательной памяти – 47%	Средний уровень двигательной памяти – 42%

внимания на партнёре, развитие быстроты реакции, координации движений.

4) Разминки. Цель – способствовать созданию благоприятной эмоциональной атмосферы, раскрепощению детей.

5) Релаксация. Цель – научить детей расслабляться, сосредотачиваться на своём теле, своих ощущениях.

б) Заключительное упражнение. Цель – активизация положительных эмоций.

Принципиальным отличием программ было то, что релаксационные занятия у спортсменов со слабым типом нервной системы имели мобилизирующий характер, а у спортсменов с сильным типом нервной системы – расслабляющий.

Общее количество занятий в каждой группе – 30.

После реализации программ была проведена вторичная диагностика индивидуально-психологических качеств спортсменов с целью отслеживания их динамики и оценки разработанных программ психологической подготовки.

По результатам вторичной диагностики получены следующие данные:

– В группе спортсменов с сильным типом нервной системы увеличилось количество учащихся с низким уровнем тревожности, низким уровнем импульсивности, высоким уровнем развития двигательной памяти.

– В группе спортсменов со слабым типом нервной системы увеличилось количество учащихся со средним уровнем тревожности, средним уровнем импульсивности, высоким уровнем развития двигательной памяти.

Результаты. По результатам математической обработки можно сделать вывод, что после проведения психологической подготовки юных спортсменов с применением дифференцированного подхода получены следующие данные:

1. Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличе-

ния («нетипичный» сдвиг) как в группе спортсменов с сильным типом нервной системы, так и в группе спортсменов со слабым типом нервной системы. Это говорит о понижении уровня тревожности в обеих группах после проведения психологических занятий.

2. Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения степени импульсивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения («нетипичный» сдвиг) как в одной группе, так и в другой. Это свидетельствует о снижении уровня импульсивности в обеих выборках после психологической подготовки.

3. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей двигательной памяти превышает интенсивность сдвигов в сторону их уменьшения как в группе спортсменов с сильным типом нервной системы, так и в группе спортсменов со слабым типом нервной системы. Это доказывает, что уровень развития двигательной памяти в обеих группах после проведения психологических занятий повысился.

Таким образом, динамика изменений исследуемых признаков в благоприятную сторону свидетельствует об эффективности разработанных программ психологической подготовки юных спортсменов-дзюдоистов, а также о возможности и желательности применения дифференцированного подхода к подготовке детей. Выдвинутая нами гипотеза о том, что использование дифференцированного подхода (по признаку силы нервной системы) при разработке программ психологической подготовки спортсменов будет способствовать более быстрому и успешному освоению детьми навыков спортивной деятельности, развитию у них желательных для избранного вида спорта качеств, подтвердилась.

Заключение.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что разработаны программы психологической подготовки юных спортсменов-дзюдоистов с использованием дифференцированного подхода.

В исследуемых группах после проведения психологических занятий подтверждена положительная динамика изучаемых признаков. Благодаря систематическому ведению дневника спортсмены научились не только оценивать своё эмоциональное состояние, самочувствие, поведение, но и контролировать их. Данное умение способствует развитию таких качеств, как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность. При этом, спортсмены на-

учились умению контролировать своё состояние, расслабляться; приобрели навыки самомассажа, снятия телесного напряжения, правильного дыхания.

Проведение занятий по разработанным программам способствовало развитию различных характеристик внимания (концентрации, устойчивости, распределению), двигательной памяти, координации движений, быстроты реакций.

Литература.

1. Вопросы психологии, 2002г., №2. Бурменская Г.В. Типологический анализ онтогенеза индивидуальных различий.
2. Вопросы психологии, 2002г., №6. Дифференциальная психология.
3. Вопросы психологии, 2003г., №3. Тамбиев А.Э., Медведев С.Д., Литвиненко О.В. Динамика развития основных свойств внимания в детском возрасте.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология, М., СПб., «Питер», 2001г.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания, М., «Просвещение», 1983г.
6. Психофизиология/под ред. Александрова Ю.И., М., СПб., «Питер», 2007г.
7. Сидоренко Е.В. Методы математической статистики в психологии.
8. Теория и практика физического воспитания, 2005г., №10. Основы индивидуальных различий и возможности их использования в спорте.
9. Теория и практика физического воспитания, 2007г., №4. Керимов Ф.А., Рузиев А.А. Формирование психофизиологических качеств у юных борцов 10-11 лет.
10. Савчук А.Н. Формирование индивидуального стиля спортивной деятельности школьников.

