

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ (СТАЄРІВ) З УРАХУВАННЯМ ЇХ ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка

У статті розглядаються шляхи підвищення ефективності підготовки легкоатлетів з урахуванням їх типологічних особливостей та надають рекомендації щодо індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: тренувальний процес, типологічні особливості.

Постановка проблеми. Досягнення високих результатів в сучасному спорті багато в чому залежить від якості підготовки спортсмена. Урахування типологічних особливостей при цьому за часту відіграє вирішальну роль, для досягнення високих результатів, під час змагань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема урахування типологічних особливостей під час управління навчально-тренувальними заняттями тривалий час викликає увагу у тренерів з різних видів спорту і психологів (Й. Вакула, 1986, Е.Н. Гогунів, 2000, А.П. Бондарчук, 2007, Е.П. Ільїн, 2008).

Спортивні психологи стверджують, що у спортсменів більше виражені ті якості, котрі пов'язані з прагненням досягти перемоги в спортивній боротьбі, протистояти напрузі цієї боротьби. В той же час, якості, котрі не сприяють цьому, виражені у спортсменів в меншій мірі ніж у не спортсменів (Ільїн Е.П., 2008).

Недостатній розвиток або неправильне формування психологічних показників у спортсменів приводить до порушення спортивної форми і неможливості досягти високого результату.

Мета дослідження. Встановити прояв типологічних особливостей у спортсменів різної кваліфікації. Надати рекомендації щодо індивідуалізації навчально-тренувального процесу і підготовки до змагань стаєрів з урахуванням їх типологічних особливостей.

Задачі дослідження:

1. Вивчити індивідуально-типологічні показники спортсменів різної кваліфікації, які впливають на підвищення спортивного результату.
2. Дослідити їх прояв у спортсменів різної кваліфікації.
3. Надати рекомендації щодо навчально-тренувального процесу стаєрів з урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей.

Результати дослідження і їх обговорення. Дослідження проводилось на базі ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. У дослідженні брали участь 17 осіб різної спортивної кваліфікації віком від 18 до 23 років. Для визначення індивідуально-типологічних особливостей стаєрів нами було використано три методики: методика 1 – "самооценка структуры темперамента", методика 2 – "личностный опросник Я. Стрелая" [6], 3 методика – "методика определения уровня личностной тревожности (Ч. Спилбергер)" [8]. Цими тестами визначаються такі властивості як:

- екстраверсія – інтроверсія – характеристика індивідуально-психологічних відмінностей людини, крайні полюси якої відповідають переважному спрямуванню особистості або на світ зовнішніх об'єктів, або на прояви його особистого суб'єктивного світу;
- ригідність – складність зміни визначеної суб'єктом програми діяльності в умовах, котрі об'єктивно вимагають її перебудови;
- емоційна збудливість – здатність людини піддаватися дії інших людей і обставин життя, швидко переходити в стан емоційного збудження;
- темп реакцій – швидкість перебігу психічних процесів і реакцій;
- сила нервової системи – одна з основних властивостей нервової системи, яка відображає межу працездатності клітин кори головного мозку, тобто їх здатність витримувати, не переходячи в стан гальмування, або дуже сильне, або тривале збудження;
- рухливість – одне з первинних властивостей нервової системи, котре полягає в здатності швидко реагувати на зміни в навколишньому середовищі;
- тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми [10].

Результати тестування були математично оброблені, проаналізовані та представлені в рис. 1 і рис. 2.

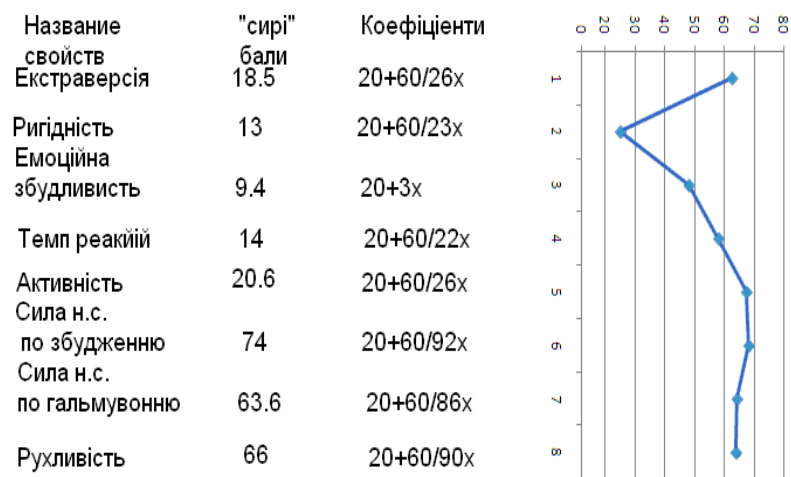


Рис. 1. Профіль психологічних властивостей спортсменів високої кваліфікації

У спортсменів вищої кваліфікації ригідність мінімальна тому, що вони можуть змінювати програму діяльності в залежності від зовнішніх факторів. Підтвердженням цього є показники рухливості, які відрізняються на 15 відсотків у спортсменів низької кваліфікації. Швидкість нервових процесів залежить від проведення електричних імпульсів через синапси. Емоційна збудливість у спортсменів високої кваліфікації швидша, так як вони легко й швидко реагують на зовнішні фактори.

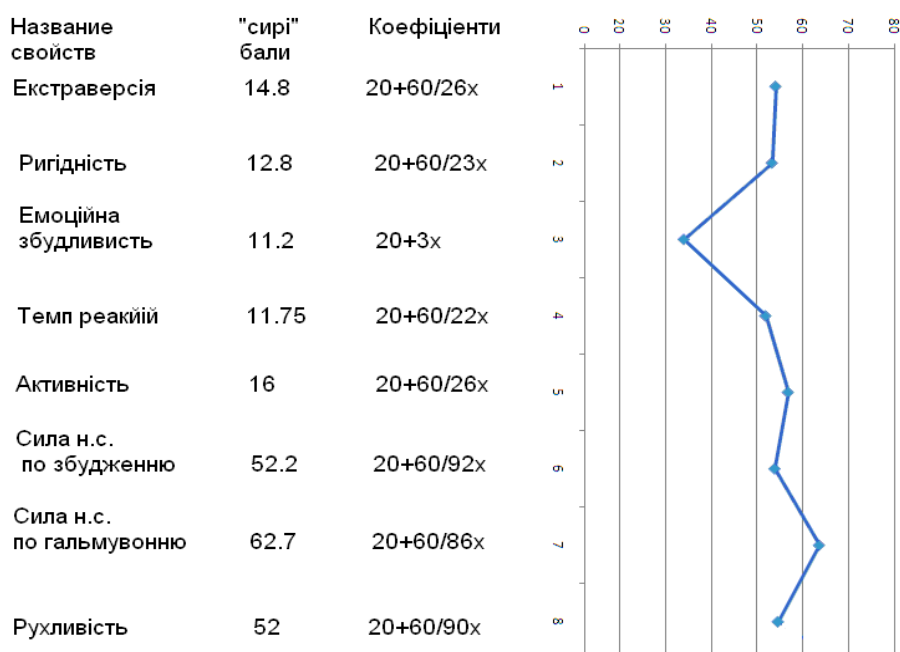


Рис. 2. Профіль психологічних властивостей спортсменів низької кваліфікації

У спортсменів при активному повторенні вправ після збудження в відповідь на ритмічні подразники кожен наступний стимул викликає більший ефект, ніж попередній. Це явище називається постактиваційним полегшенням [1]. Ефект полегшення пояснюється тим, що при перших стимулах ритмічного подразнення відбувається переміщення пухирців медіатора ближче до синаптичної мембрани. При наступних стимулах медіатор виділяється в щілину, досягає постсинаптичної мембрани і викликає ЗПСП (збуджуючий постсинаптичний потенціал), тим самим зменшує час проходження збудження через синапси, і загалом, по всій рефлекторній дузі. Час виконання рухової вправи, таким чином, значно скорочується.

Аналізуючи отримані дані ми бачимо що, у спортсменів високої кваліфікації отримані показники відрізняються від показників спортсменів низької кваліфікації у такому коефіцієнтному співвідношенні (табл. 1).

Таблиця 1

Коефіцієнтне співвідношення психологічних властивостей спортсменів низької кваліфікації і високої кваліфікації

№ з/п	Психологічні властивості спортсменів низької кваліфікації	Психологічні властивості спортсменів високої кваліфікації	Коефіцієнтне співвідношення
1	52.2	62.69	8.65
2	53.4	25.2	21.19
3	34.2	48.2	7.1
4	52	58.2	8.9
5	56.9	67.5	8.4
6	54	68.26	7.9
7	63.7	64.37	9.9
8	54.7	64	8.5

Спортсмени високої кваліфікації мають більший показник екстраверсії ніж спортсменів низької кваліфікації. Це свідчить про те, що екстраверти мають більш низький поріг у відношенні соціальних стимулів із позитивним знаком і тому більш часто реагують емоціями радості, що стимулює інтерес до занять спортом. Інтровертам найбільш характерні емоційні реакції страху [4].

З нижче наведеної блок-схеми ми бачимо, що типологічні особливості відіграють важливу роль при становленні техніки спортсмена, а отже і досягненні результату в спорті.

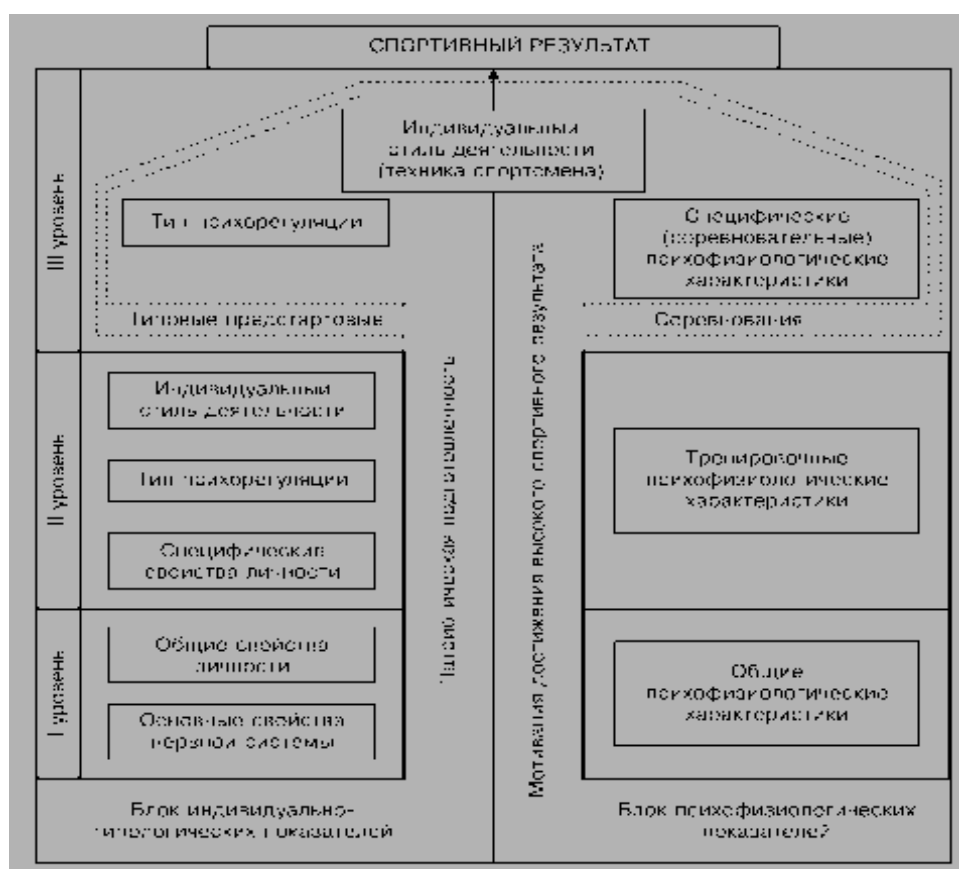


Рис. 3. Психологічні параметри моделей найсильніших спортсменів (за Н. А. Худадовим і Б. Д. Блюмінштейном, 1981) [11].

Хоча для прогнозування високих спортивних результатів необхідно враховувати не тільки типологічні особливості організму, а й психофізіологічні показники особистості.

Рекомендації по індивідуалізації навчально-тренувального процесу і підготовки до змагань

Стаєри	Шляхи впливу
Екстравертні	Проводити тренування в один і той же час
	Вимога в умовах змагань концентрувати увагу на досягненні мети
Ригідність	Змінювати місця тренувань
	Давати на тренуваннях різноманітні завдання (на витривалість, швидкість, навантаження)
	Вимагати від спортсмена уявно повторювати біг по дистанції (розподіл сил) безпосередньо перед змаганнями

Емоційно збудливі	Надати знання про методи саморегуляції емоційного стану
	Утримання від перегляду змагань безпосередньо перед своїм виступом
	Регулювання мотивації на змаганнях
Емоційно незбудливі	Рекомендувати перегляд змагань безпосередньо перед своїм виступом.
	Активувати мотивацію шляхом включення в навчально-тренувальний процес змагальних елементів
Імпульсивні	М'яко і тактовно пояснювати та обґрунтовувати зауваження тренера
	Вимагати проводити розминку по плану
	Пояснювати необхідність в будь-яких умовах і обставинах дійти до фінішу
Неімпульсивні	Практикувати часту зміну завдань і методів на тренуванні
	Поетапне виконання завдань під час тренування
	Ставити наступну задачу тільки після закінчення виконання попередньої
Тривожні	Уважне та чуйне відношення до спортсмена перед стартом (не допускати критичних зауважень в його адресу)
	Надати знання про методи саморегуляції емоційного стану
	Перед змаганнями концентрувати увагу на техніці, тим самим знижувати збудженість до зовнішніх факторів
Нетривожні	Підвищення інтересу до досягнення результатів
	Відповідальність за виконання самостійної роботи
	Повсякденний контроль за самостійною роботою
	Позитивна стимуляція перед стартом

Висновки і перспективи подальших досліджень

1. Врахування типологічних особливостей при побудові навчально-тренувального процесу відіграє в теперішній час важливу роль при досягненні результатів.
2. Врахування індивідуальних-типологічних особливостей нервової системи дозволить моделювати оптимальні програми навчання, застосовувати найбільш ефективний набір методів навчання, оскільки швидкість навчання залежить від нейронних і фізіологічних механізмів психічного стану та поведінки людини.
3. Ефективність спортивної діяльності залежить від деяких типологічних особливостей, котрі разом підвищують вплив один одного.
4. Дослідити вплив інших психологічних параметрів на спортивний результат і його прогнозування.

Використані джерела

1. Бабский Е. Б. Физиология / Е. Б. Бабский– М. : Медицина, 1985. – 400 с.
2. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М. : Олимпия пресс, 2007. – 272 с.
3. Вацула Й. Азбука тренировки легкоатлета / Й. Вацула, Э. Достан, В. Вомочка; пер. с чеш. И. П. Лучиц-Федорца, И. И. Шпак. – Мн. : Полымя, 1986. – 136 с.
4. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : Учебн. пособие (для студ. высш. заведений) / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартянов. – М. : Издательский центр "Академия", 2000. – 288 с.
5. Данилова Н. Н. Психофизиология / Н. Н. Данилова. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 373 с.
6. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – 2-е издание. – СПб, 2002, – 560 с.
7. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 1993. – 135 с.
8. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб., 2004. – 701 с.
9. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб, 2008. – 352 с.
10. Психология: словарь / (под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского). – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
11. Худадов Н. Модельные психологические характеристики / Н. Худадов, Б. Блюминштейн // Легка атлетика. – 1981. – № 6. – С. 8–11.

Выливок В. Г., Жиденко А. О.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧАЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ (СТАЕРОВ) С УЧЕТОМ ИХ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

В статье рассматриваются пути повышения эффективности подготовки легкоатлетов с учетом их типологических особенностей и предоставляют рекомендации относительно индивидуализации тренировочного процесса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, типологические особенности.

INDIVIDUALIZATION OF EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS OF ATHLETES (STAYERS) TAKING INTO ACCOUNT THEIR TYPOLOGICAL FEATURES

In the article consider the ways to increase the efficiency of preparation athletes taking into account their typological features and give recommendation in relation to individualization educational-training process.

Key words: *training process, typological features.*

Стаття надійшла до редакції 30.03.2011