

МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

И.Н.Григорович, А.Г. Поливаев

ИГПИ им. П.П. Ершова, г. Ишим

Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки [1-3; 6].

Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» [7-8] у специалистов приводит к тому, что упор при подготовке спортсменов делается на эффективность функционирования соматических проявлений, а не на формирование необходимых личностных качеств. Этим, по нашему мнению, и определяются порой срывы в выступлениях на соревнованиях. В настоящее время существует много методов построения учебно-тренировочных занятий. Однако в них не учитываются особенности свойств личности занимающихся [2-6; 9].

Мы предлагаем методику оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх с учетом индивидуально-психологических особенностей игроков. Покажем это на примере женской баскетбольной команды.

Прежде всего, нужно изучить игроков по всем основным показателям подструктуры личности.

В нашем случае у баскетболистки достаточно сильно выражена направленность на задачу (36 баллов). Спортсменка высоко оценивает

возможность команды, и личная цель ее совпадает с главной целью команды.

Наиболее выраженными чертами характера являются: чувствительность (I- 10 бал.), воспитанность (N - 9 бал.), добросовестность (G - 8 бал.), общительность (F1 - 9,1 бал.), энергичность (G4 - 10 бал.), самоконтроль (G3 - 8 бал.). В то же время у нее можно отметить такие качества как робость (H - 1 балл), неуверенность (O - 9 бал.), консерватизм (G1- 2 бал.), эмоциональная неустойчивость (F3 - 3 бал.), несдержанность (C - 3 бал.).

Спортсменка достаточно общительна и контактна, значительно выражена зависимость от группы. В структуре межличностных отношений занимает довольно низкое положение. Вероятно, это вызвано тем, что тренеры часто заостряют внимание на недостатках этой баскетболистки и ее высоких потенциальных возможностях. Это подрывает авторитет даже в глазах молодых баскетболисток.

Особенности психических процессов. Показатели простой и сложной реакции на световой раздражитель лучше среднекомандных значений. В то время как показатель РДО значительно хуже. Также она уступает большинству игроков команды по показателям объема и устойчивости внимания, оперативного мышления, скорости переработки информации.

Психофизиологические особенности. У баскетболистки выявлена слабая нервная система по процессу возбуждения, инертность процессов возбуждения и торможения. У нее отмечается повышенная тревожность (по шкале Спилбергера-Ханина 53 балла), эмоциональная неустойчивость в стрессовых ситуациях.

Психолого-педагогические рекомендации. Комплекс личностных особенностей (воспитанность, добросовестность, энергичность, волевой самоконтроль), свойственных баскетболистке, определяет серьезное отношение к учебно-тренировочным занятиям и позволяет ей

поддерживать на достаточно высоком уровне потенциал физических возможностей и технико-тактические навыки в течение длительного времени. Но выраженный комплекс таких особенностей как слабая нервная система, повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость не позволяют баскетболистке реализовать накопленный потенциал в игре. Кроме этого, манера тренера управлять игрой, основанная на заострении внимания на ошибках, не только не способствовала повышению эффективности игровой деятельности, а, наоборот, еще больше усугубляла отрицательное состояние спортсменки (учитывая выраженность таких качеств как эмоциональная ранимость, чувствительность) и приводила к еще большим ошибкам со стороны баскетболистки. На скамейке запасных это состояние усугублялось, т.к. чаще всего тренер упрекал ее в безволии, безразличии к коллективу. Это все вызывало неуверенность у спортсменки, приводило к ухудшению игровых показателей и снижению авторитета в команде.

Полученные экспериментальные данные позволяют сделать заключение о необходимости индивидуального подхода для данной баскетболистки при подготовке к соревнованиям и, особенно, к ответственным играм.

Данный игрок не нуждается в излишней внешней стимуляции в отношении достижения поставленных целей. Напротив, подобная стимуляция накануне ответственных соревнований противопоказана, т.к. Это вызывает чрезмерное чувство ответственности у спортсменки, что может снижать эффективность игровой деятельности. Целесообразно несколько занижать баскетболистке задачи в ответственных играх; ориентировать ее не на максимальный результат, а на качество предстоящей деятельности, на хорошую игру. Исходя из этого, для нее были пересмотрены модельные показатели игровой деятельности. Причем, перед соревнованиями и, особенно, перед игрой с сильным соперником

спортсменку убеждали в реальности успешного выполнения поставленных задач при достигнутом уровне физической и технической подготовленности.

Перед ответственной игрой исключали разговоры о предстоящей встрече, контакты с командой противника. Спортсменке не разрешалось приходить в зал заранее и смотреть игры. Первую часть разминки баскетболистка выполняла отдельно, вне контакта с командой противника. В конце разминки она обязательно выполняла несколько "коронных" технических приемов. Перед выходом на площадку тренер еще раз заострял внимание на сильных сторонах ее подготовки, за счет которых спортсменка может обыграть противника. В случае неуверенной игры или невыполнения поставленных задач тренер заменял баскетболистку, но в этот период обязательно успокаивал спортсменку и просил проанализировать свои действия и действия игрока, вышедшего на замену, за счет чего можно сыграть лучше.

При выполнении задания на разборе игры тренер обязательно отмечал ее при всех игроках. В случае неуверенной игры старался найти и отметить положительные действия спортсменки и не заострять внимания на недостатках. После такой игры проводилась беседа один на один тренером команды.

На тренировочных занятиях для данной спортсменки стали чаще моделироваться стрессовые ситуации игровой деятельности. Так, например, в тренировочной игре показатель результативности бросков с игры не ниже 50%; переводили из команды, которая выигрывает, в команду проигрывающих с постановкой конкретных задач и наоборот; моделировали ситуацию, когда до конца встречи остается меньше 24 с, команда проигрывает (выигрывает) одно очко и право на пробитие двух штрафных бросков предоставляется ей; до конца встречи остается меньше 24 с, счет равный и последний бросок должна совершить именно эта

спортсменка; баскетболистке поручается опекать самого сильного игрока, причем ее подопечная должна забросить не более 10 очков (подобрать не более 5 мячей, отскочивших от своего и чужого щита и т.п.); в случае нескольких ошибок подряд спортсменку заменяли, и она выполняла дополнительное задание в конце тренировки; баскетболистке дается задание выполнить 10 штрафных бросков с обязательным условием попасть 8-9 раз, в случае невыполнения задания дополнительная нагрузка дается всей команде и т.д.

Кроме этого тренер чаще заострял внимание на положительных действиях данной спортсменки (перехват, подбор, острая передача, точный бросок, подстраховка и помощь товарищу и т.д.).

Данные мероприятия способствовали не только уверенной игре спортсменки, но и улучшению отношения к ней со стороны членов команды.

Библиографический список.

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [текст]. – Киев: Олимпийская литература. – 2002. – 295 с.
2. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности [текст]/ Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
3. Григорович, И.Н. Повышение эффективности спортивной деятельности баскетболисток с учетом их индивидуально-психологических особенностей [текст]: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04. – Омск: Ргб, 1985. – 180с.
4. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология [текст]/Е.П. Ильин. – СПб: Питер. 2001. – 464 с.: ил. – (серия «учебник нового века»).
5. Леонтьев, А.Н. деятельность. Сознание. Личность [текст]. - м.: смысл; издательский центр «академия», 2004. – 352 с.
6. Лубкин, Ю.В. эффективность действий баскетболистов различного игрового амплуа в связи с типологическими особенностями

свойств нервной системы [электронный ресурс]: дис. . . . Канд. Психол. Наук 13.00.04 . —М. РГБ, 2005 (Из фондов российской государственной библиотеки). – 179 с.

7. Платонов, К.К. личностный подход как принцип психологии [текст]. – в кн.: методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: «Наука», 1969. – 234 с.

8. Секун, В.И. Индивидуально-психологические особенности и взаимоотношения студентов. (Опыт социально-психологического исследования) [текст]. – Минск: «Вышэйшая школа», 1976. – 188 с.

9. Теплов, Б.М. Проблемы индивидуальных различий [текст]/ Б.М. Теплов. — М.: Апп Рсфср, 1961.-535 С.