

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сосновцева Владимира Владимировича

Научный руководитель
доцент, к.б.н

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2016

Введение. Спортивная деятельность ставит в жизни человека определенные задачи. Зависимость динамики продуктивной деятельности от общих свойств нервной системы обнаруживается и в спорте. Более того, в спорте, где действия подчас протекают в ситуациях высокого нервно-психического напряжения, связанных с жесткой конкуренцией соревнующихся, природные, типологические особенности личности проявляются наиболее отчетливо. Поэтому, ставя общую задачу совершенствования учебно-тренировочного процесса, всегда нужно иметь в виду общепедагогическую рационализацию внешних условий обучения, учитывать природно обусловленные индивидуальные особенности занимающихся.

Современный уровень развития каратэ предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов на всех этапах многолетней системы их обучения и тренировки. Управление процессом физического воспитания и спортивной тренировки детей и подростков требует от тренера и педагога глубоких знаний в области организации и проведения урочных форм занятий, методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей, исходя из возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Для достижения спортивного результата в каратэ первостепенное значение имеют и способности занимающихся, и дифференцированный подход тренера, основанный на учете их индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности.

Соревновательная деятельность в каратэ сопряжена с множеством различных «сбивающих» факторов. В основе оценки надежности соревновательной деятельности лежит ее результативность.

Объект исследования – тренировочный процесс спортивной подготовки юных каратистов с учетом их индивидуально-типологических особенностей.

Предмет исследования – индивидуально-типологические особенности личности юных каратистов, определяющие успешность их соревновательной деятельности.

Цель исследования – изучение влияния индивидуально-типологических особенностей юных каратистов на результаты соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Определить индивидуально-типологические особенности мальчиков 7-12 лет, занимающихся каратэ.
3. Сопоставить результаты соревновательной деятельности мальчиков-каратистов с их индивидуально-типологическими особенностями.

Методы исследования. Для исследования индивидуально-типологических особенностей каратистов использовали следующие методики: личностный опросник Г. Айзенка, тестовый опросник темперамента В.М. Русалова и теппинг-тест Е.П. Ильина. Для исследования способности юных каратистов к высокоэффективной соревновательной деятельности в экстремальных условиях были определены показатели психической надежности спортсменов с помощью тестового опросника В.Э. Мильмана «Психическая надежность спортсменов». Устойчивость к стрессу изучали с помощью теста М. Люшера. Изучение особенностей восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и его состояние перед ответственным стартом проводилось по методике Ю.Л. Ханина «Отношение к предстоящему соревнованию». Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке.

Исследования проводились с октября 2015 по апрель 2016 года на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Медико-биологический лицей» г. Саратова. Всего было обследовано 40 мальчиков в возрасте 7-12 лет, занимающихся в секции каратэ.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы типологической предрасположенности детей и подростков к занятиям каратэ» и «Исследование взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей юных каратистов с результатами их соревновательной деятельности», заключения и списка литературы, включающего 35 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 54 страницах, содержит 7 таблиц и 6 рисунков.

Индивидуально-типологические особенности ВНД юных каратистов 7-12 лет. По результатам личностного опросника Г. Айзенка юные каратисты 7-12 лет были распределены на 3 группы: 1 группа – экстраверты – 27% обследуемых (11 человек); 2 группа – амбиверты (средний тип) – 58% обследуемых (23 человека); 3 группа – интроверты – 15% обследуемых (6 человек).

Экстраверсия проявляется в общительности, открытости, эмоциональной подвижности. Интроверты, напротив, отличаются пониженной общительностью, скрытностью. Амбиверты ведут себя в зависимости от ситуации: могут быть открытыми, либо осторожными.

Средние показатели экстраверсии-интроверсии имели достоверные отличия в исследуемых группах и составили у экстравертов $18,6 \pm 0,7$ балла, у амбивертов – $10,1 \pm 0,3$ балла, у интровертов – $6,0 \pm 0,3$ балла .

Наиболее высокие показатели нейротизма (эмоциональной устойчивости) зафиксированы у интровертов ($14,5 \pm 0,8$ балла), а наиболее низкие – у амбивертов ($12,0 \pm 0,7$ балла). При этом средние показатели, характеризующие уровень нейротизма, в исследуемых группах не имели достоверных отличий. Тестирование по Айзенку выявило в группе экстравертов и интровертов лиц с высоким и средним уровнем нейротизма, а у амбивертов – обследуемых с высоким, средним и низким уровнем нейротизма. Отметим, что большинство обследованных экстравертов (54%) и интровертов (67%) характеризовались высоким уровнем нейротизма, а у большинства амбивертов (48%) выявлен средний уровень нейротизма.

Исследование особенностей и свойств темперамента по В.М. Русалову выявило существенные отличия в показателях у обследуемых каратистов. Наиболее высокие показатели активности, проявляемой в практической работе ($8,2 \pm 0,6$ балла) и в общении ($8,0 \pm 0,4$ балла), выявлены у каратистов-экстравертов, а наиболее низкие – у спортсменов интровертированного типа личности ($3,7 \pm 0,2$ и $4,2 \pm 0,3$).

Средние показатели легкости переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми (пластичность), скорости выполнения отдельных действий, операций, движений (темп), а также склонности человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми (эмоциональность) также были существенно выше в группе экстравертов, а наиболее низкие – у интровертов. У амбивертов выявлены средние значения показателей по всем свойствам темперамента.

Проведенный анализ результатов тестового опросника В.М. Русалова показал, что у каратистов 1 группы зарегистрированы высокие показатели энергичности, темпа и эмоциональности при средних показателях пластичности, что позволяет их отнести к группе лиц холерического темперамента. У каратистов 2 группы низкие значения по всем изучаемым параметрам свидетельствуют о флегматическом темпераменте. На сангвинический темперамент каратистов-амбивертов указывают среднеразвитые показатели по всем его свойствам.

По результатам теппинг-теста Е.П. Ильина среди юных каратистов выявлены обследуемые с сильным, средним и средне-слабым типом нервной системы. Причем, у экстравертов выявлены лица с сильным и средним типом нервной системы, тогда как среди интровертов и амбивертов встречались обследуемые с сильным, средним и средне-слабым типом нервной системы.

Большинство экстравертов (64%) – каратисты с сильной нервной системой, большинство амбивертов (43%) – со средним типом нервной

системы. В группе интровертов в одинаковой степени встречались лиц всех трех указанных типов нервной системы (по 33,3%). При сравнении результатов тестирования принципиальных отличий между показателями в исследуемых группах не выявлено.

Данные теппинг-теста были использованы при построении кривых работоспособности, что позволило сделать вывод о выносливости нервной системы юных каратистов. Каратисты-экстраверты при выполнении теппинг-теста демонстрировали средний темп работы в 1 квадрате и самый высокий темп работы во 2 и 3 квадратах, что отражало их высокую вработываемость и полную стартовую мобилизацию. Амбиверты отличались стабильностью результата, демонстрируя средний темп работы, и удерживали его на одном уровне в течение всего времени работы. Анализ результатов теппинг-теста показал, что все каратисты-интроверты медлительны. Задания выполняют в замедленном темпе. Коэффициент асимметрии по теппинг-тесту во всех группах был выше 1, что говорит о доминировании праворукости у всех обследуемых каратистах.

Таким образом, учет индивидуально-типологических особенностей ВНД каратистов позволит тренеру осуществлять дифференцированный подход в учебно-тренировочном процессе.

Влияние индивидуально-типологических особенностей ВНД юных каратистов 7-12 лет на результаты соревновательной деятельности. Основной целью соревнований в каратэ является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Анализ полученных результатов по методике «Психическая надежность спортсменов» В.Е. Мильмана позволил установить различия в показателях компонентов психической надежности каратистов с разными индивидуально-типологическими особенностями (соревновательная эмоциональная устойчивость, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость, саморегуляция).

Так, наиболее высокие показатели ($0,17\pm 0,2$ балла) соревновательной эмоциональной устойчивости зафиксированы у каратистов-амбивертов по сравнению с экстравертами ($-0,82\pm 0,3$ балла) и интровертами ($-0,55\pm 0,5$ балла). Показатели соревновательной мотивации не имели принципиальных отличий у представителей разных типов ВНД. Наилучшие показатели стабильности-помехоустойчивости и саморегуляции установлены у амбивертов ($1,26\pm 0,2$ и $1,35\pm 0,2$ балла соответственно), а наихудшие у экстравертов ($-0,81\pm 0,2$ и $0,27\pm 0,2$ балла соответственно).

Кроме того, были проведено распределение мальчиков-каратистов 7-12 лет по уровням компонентов психической надежности, в результате которого выявлены обследуемые с ниже среднего, средними и выше среднего показателями. Однако распределение каратистов внутри каждой группы существенно отличалось. У большинства экстравертов (54%) и амбивертов (43%) преобладали средние показатели соревновательной эмоциональной устойчивости, а у интровертов (50%) – ниже среднего показатели. По показателю соревновательной мотивации у амбивертов зафиксировано превалирование значений выше среднего, тогда как у экстравертов и интровертов средние и выше среднего оценки встречались в равной степени.

Результаты стабильности-помехоустойчивости свидетельствуют о преобладании ниже среднего показателей у экстравертов, выше среднего значений – у амбивертов.

Среди интровертов зарегистрировано одинаковое количество обследуемых со средними и выше среднего показателями. По показателю саморегуляции у экстравертов отмечено превалирование средних оценок, у амбивертов выше среднего значений, а у интровертов средние и выше среднего оценки зафиксированы в соотношении 50:50.

Одним из факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности каратистов, является фактор психофизиологической стрессоустойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые

спортивные задачи за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Фоновые исследования уровня стрессоустойчивости по М. Люшеру в тренировочный период не выявили достоверных отличий в показателях у мальчиков-каратистов с различными типами ВНД. Средние значения суммарного отклонения от аутогенной нормы у всех обследуемых каратистов свидетельствует о благополучном эмоциональном состоянии.

В соревновательный период резко увеличиваются показатели тревожности по М. Люшеру, что свидетельствует о снижении уровня стрессоустойчивости, особенно в группе интровертов. Средние значения суммарного отклонения от аутогенной нормы у всех обследуемых каратистов указывают о неблагополучном эмоциональном состоянии. Причиной психического напряжения каратистов может быть сложность стоящей перед ними задачи и неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели).

Проведено исследование особенностей восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и его состояние перед ответственным стартом по методике Ю.Л. Ханина. Исследования проводились за месяц, а затем за неделю до проведения соревнований.

Так, на основании зарегистрированных самых низких значений показателя уверенности в себе ($1,1 \pm 0,2$ балла) можно заключить о наиболее высокой готовности к предстоящему соревнованию у амбивертов по сравнению с экстравертами ($2,1 \pm 0,6$ балла) и интровертами ($3,2 \pm 0,9$ балла).

Средние значения показателя восприятия и оценки возможностей соперников свидетельствуют о средней оценке готовности своих соперников обследуемыми разных типологических особенностей.

Показатель желания участвовать и значимость соревнования оказался наиболее высоким у амбивертов ($4,4 \pm 0,4$ балла), а низкий у интровертов ($3,7 \pm 1,1$ балла).

Наиболее высокая самооценка своих возможностей со стороны других людей зафиксирована у каратистов амбивертов ($1,5 \pm 0,3$ балла) и экстравертов ($1,8 \pm 0,6$ балла) по сравнению с интровертами ($2,5 \pm 0,9$ балла).

Отметим, что итоговый индекс всех компонентов указывает на среднюю готовность спортсменов разных типологических особенностей к предстоящему соревнованию.

Однако сравнение результатов по данной тестовой методике, полученных за месяц до проведения соревнований, не выявило достоверной разницы у представителей различных типологических особенностей.

По результатам исследований, проведенных за неделю до соревнований, выявлена положительная динамика по всем показателям готовности к предстоящему соревнованию. Однако достоверных характер изменений установлен только в группе амбивертов. Отметим, что сопоставление результатов у представителей различных типологических особенностей не выявило существенной разницы.

Спортивный результат и его динамика – важнейший показатель, на основании которого строится прогноз надежности.

В связи с этим проведены исследования по выявлению взаимосвязи между индивидуально-типологическими особенностями юных каратистов и результатами их соревновательной деятельности.

Успешность выступления каратистов оценивали по количеству побед и поражений. Исследования проводились в тренировочный и соревновательный периоды. Сравнительный анализ результатов исследований, проведенных в тренировочный период, не выявил достоверной разницы в количестве побед и поражений между обследуемыми группами.

По данным исследований в тренировочный период количество удачных выступлений у экстравертов составило 53,3%, у амбивертов – 51,3%, а у интровертов – 49,5%.

Однако в соревновательный период, напротив, зафиксированы существенные отличия.

Так, у каратистов 1 группы (экстраверты с холерическим темпераментом) соревновательные результаты оказались недостаточно стабильны. Количество удачных выступлений составило лишь 40%. Одной из причин неудачных выступлений является склонность этих спортсменов к «предстартовой лихорадке», зафиксированной с помощью теста М.Люшера, что не позволило им в полной мере реализовать свои возможности на соревнованиях.

Каратисты-амбиверты (2 группа) с преимущественно сангвиническим темпераментом в период тренировочных занятий были недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной тренировочной деятельности. При изучении новых упражнений быстро схватывали основу изучаемого движения, легко выполняли его с первой попытки, но с ошибками. Тем не менее, в период соревнований проявили достаточно высокую работоспособность, уверенность в себе и своих силах. Их спортивные результаты оказались стабильны, и, кроме того, выше, чем на тренировках (60% побед). Перед стартом каратисты находились в состоянии «боевой готовности».

Каратисты-интроверты (3 группа) с преимущественно флегматическим типом темперамента отличались склонностью к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо качества. Соревновательные результаты у них также оказались стабильны, как и в период тренировочных занятий (50% побед).

Таким образом, типологическим особенностям высшей нервной деятельности соответствуют характерные особенности всей нервной организации индивида. Тип нервной системы можно рассматривать как интегрированный показатель генетически обусловленных признаков, определяющих характерные особенности физических функций. Это находит свое отражение в характере адаптационных процессов юных каратистов,

оказывает значительное влияние на их обучаемость движениям, работоспособность и надежность выступления на соревнованиях.

Заключение. Каратэ для детей и подростков – это, прежде всего, система общего физического и духовного развития, которая содержит в себе элементы боевого искусства. Основой каратэ является воспитание сильного и крепкого духа, способного преодолеть себя и свои слабости, любые препятствия и трудности, встречающиеся на тренировках, а затем и в жизни. Детям и подросткам прививается идея того, что боевые приёмы, которые он изучает на занятиях, применяются только для защиты себя, своих близких и нуждающихся в помощи, но, ни в коем случае для нападения на других людей. В процессе обучения выявляются одарённые дети, которые по желанию могут изучать под руководством учителя спортивный раздел каратэ, участвовать в соревнованиях, приобретать спортивные разряды. Регулярные занятия каратэ помогают детям и подросткам преодолеть стрессы, укрепить здоровье, получить заряд энергии, приобрести уверенность и воспитать силу духа.

Выводы:

1. Помехоустойчивость, надежность, стойкость в сложных ситуациях единоборства с противником – важнейшие качествами каратиста. Если спортсмен может действовать эффективно в условиях помех, то это говорит о наличии у него помехоустойчивости.

2. Один из главных признаков надежности – способность не только сохранить свои технические возможности в самые трудные моменты схватки, но даже превысить эти возможности, снимая действие эндогенных и экзогенных факторов.

3. Эмоциональная устойчивость рассматривается как важнейший личностный показатель, определяющий уровень подверженности стрессу.

4. При относительно высоком уровне стресса высокая тревожность и эмоциональная возбудимость не позволяют юному спортсмену добиться своих лучших результатов.