

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СООТВЕТСТВИИ С ТИПОЛОГИЕЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Марков К. К.¹, Николаева О. О.²

¹ ФГАОУ ВПО Сибирский федеральный университет г. Красноярск, Россия (660041, г. Красноярск, проспект Свободный, 79), k_markov@mail.ru

² ФГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, г. Красноярск, Россия (660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89), nikolaeva-ok@mail.ru

Рассмотрены проблемы индивидуализации тренировочного процесса на основе типологических характеристик спортсменов. Определена связь типологии личности с необходимыми двигательными качествами и со стилем обучения. В основу типологии личности спортсмена применительно к его спортивной соревновательной деятельности положены: направленность личности, особенности информационных процессов, специфика принятия поведенческих решений и способ ориентирования в жизни. Изучение двигательных качеств и специфики типологии спортсмена позволяет выявить и раскрыть сильные стороны личности, установить физические и психологические причины его недостатков, оценить, как и почему спортсмен теряет свои возможности, определить, как спортсмену надо тренироваться, а тренеру – как его обучать. Изучены психолого-педагогические особенности отдельных типов личности спортсменов и приведены практические рекомендации по индивидуализации их двигательной деятельности.

Ключевые слова: спорт, индивидуализация тренировки, типология личности, двигательные качества.

INDIVIDUALIZATION OF SPORTS TRAINING PROCESS ACCORDING TO SPORTSMAN PERSON TYPOLOGY

Markov K. K.¹, Nikolaeva O. O.²

¹ Siberian federal university, Krasnoyarsk, Russia (660041, Krasnoyarsk, Svobodny, 79), k_markov@mail.ru

² Krasnoyarsk state pedagogical university, Krasnoyarsk, Russia (660049, Krasnoyarsk, A. Lebedeva, 89), nikolaeva-ok@mail.ru

We have considered problems an individualization of training process on the basis of sportsmen typological characteristics. Connection of the person typology with necessary motor qualities and with style of training is certain. In a basis of sportsman person typology with reference to his sports competitive activity the orientation of the person, feature of information processes, specificity of behavioural decisions acceptance and a way of orientation are put in lives. Studying of motor qualities and sportsman typology specificities allows to reveal and open strengths of the person, to establish the physical and psychological reasons of his lacks, to estimate, as well as why the sportsman loses the opportunities, to determine, how the sportsman should train, and in the trainer - as him to train. Psychological and pedagogical features of separate types of the sportsmen person and practical recommendations on an individualization of their motor activity are studied.

Key words: sports, training individualization, person typology, motor qualities.

Введение

Одной из важных проблем в организации эффективного тренировочного процесса является его индивидуализация в соответствии с особенностями и спецификой личности спортсмена, типом его высшей нервной деятельности, характером и темпераментом. Особую сложность в этом плане представляют командные виды спорта, в которых успех в соревновательной деятельности во многом определяется умением тренера в рамках общекомандного тренировочного процесса и построения командной игры найти средства, методы и возможности для такой работы со спортсменами [1–4; 7; 8].

Основные проблемы и направления исследований

Наиболее актуальными являются следующие вопросы [5; 9; 11; 13–15]:

- особенности типологии личности спортсмена в конкретном виде спорта;
- связь типологии его личности с двигательными качествами, необходимыми именно в этом виде спорта;
- связь стиля обучения и тренировки с типологией личности спортсмена.

Общие характеристики типологии личности спортсмена

Типологию личности в спорте необходимо рассматривать, как способ учета природной предрасположенности спортсменов, возможности ее использования и развития в интересах личности спортсмена и команды. Целесообразно рассмотреть возможность положить в основу типологии личности, применительно к ее спортивной соревновательной деятельности, следующие некоторые параметры [5; 10]:

- направленность личности;
- особенности информационных процессов;
- специфику принятия поведенческих решений;
- способ ориентирования в жизни.

Возможные типы личности представляют сочетание следующих параметров [5; 10]:

1. Направленность личности: экстраверт (**E**); интроверт (**I**).
2. Способ сбора информации: сенсорный тип (**S**); интуитивный (**N**).
3. Способ принятия решения: аналитический (**T**); наглядно-образный (**F**).
4. Система жизненных ориентиров: на основе оценки (**J**); на основе чувств (**P**).

В опроснике Д. Кейрси [10] для выявления типологии темперамента частично использовались параметры 2–4 в нескольких парных сочетаниях. Более точная и разнообразная типологическая система из 16 различных типов личности может быть образована в результате сочетаний из четырех указанных параметров по 4. Матрица типологий (табл. 1) является практичным инструментом для лучшего обозрения индивидуальных различий каждого из игроков, знание которых дает тренеру понимание различий сущности личности и обозначает путь ускорения естественного развития и коммуникации. Предрасположенность к двигательной деятельности является важным практическим средством, позволяющим тренеру достигнуть эффективности в развитии моторных качеств игрока [5; 13–15].

Для реализации идей по индивидуализации тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в соответствии с типологией его личности на базе работ Jung C. G. (1971) и Keirse D. (1989) разработан модифицированный для спорта унифицированный опросник [5] для тестирования выбранных характеристик. Все типы темперамента и соответствующие им функциональные портреты являются равноправными с точки зрения их социальной ценности и нормативности. Различия между ними заключаются в способах и стилях восприятия и переработки информации, принятия решений и организации поведения.

Типологическая матрица

	S	S	N	N	
I	ISTJ N 1	ISFJ N 5	INFJ S 9	INTJ S 13	J
I	ISTP F 2	ISFP T 6	INFP T 10	INTP F 14	P
E	ESTP T 3	ESFP N 7	ENFP S 11	ENTP S 15	P
E	ESTJ F 4	ESFJ T 8	ENFJ T 12	ENTJ F 16	J
	T	F	F	T	

Двигательные качества и типология спортсмена

Изучение специфики типологии игрока позволяет [5; 13; 14]:

- выявить и раскрыть сильные стороны личности;
- установить физические и психологические причины его недостатков;
- оценить, как и почему игрок теряет свои возможности;
- определить, как игроку надо тренироваться, а тренеру – как его обучать.

Известно [5; 6; 12; 14; 15], что предрасположенность к двигательной деятельности связана с типологией личности и психологические типы ST, SF, NF или NT характеризуются различными моторными способностями и одаренностью к двигательной деятельности (табл. 1). Функциональные пары в области параметров: способ сбора информации – способ принятия решения, характеризуют двигательные способности игрока к действию. Как только спортсмен получает нужную информацию (ощущение), он способен принимать решение и готов действовать мотивированно в направлении к цели.

Личностные особенности спортсмена, его предрасположенности и соответствующие им двигательные качества дают представление о возможности использования данной типологии в практических целях [5; 13; 14].

ST-тип – тонкие возможности сенсорных и двигательных систем; предпочтительные двигательные возможности: глаз-кисть, предплечье;

SF-тип – общие возможности сенсорных и двигательных систем; предпочтительные двигательные возможности: рука, плечо, туловище, мышцы ног;

NF-тип – вербальные возможности сенсорных и двигательных систем, сочетание: тонких и общих; предпочтительные двигательные возможности: речь, слух, ритм;

NT-тип – возможности сенсорных и двигательных систем: мыслительные качества тенденция развития: тонкие двигательные возможности: познавательные функции.

Спортсмены-экстраверты **Е**-типа в движениях с большими амплитудами затрачивают больше энергии. Их соревновательная деятельность характеризуется значительной экспрес-

сией, размашистыми и мощными движениями. Хотя игроки-интроверты (**I**-тип) также способны к значительным затратам энергии, они, прежде всего, стараются сберечь свою энергию для использования в будущем. Спортсмены-интроверты высокого класса, как правило, отличаются изяществом, высокоэффективным стилем спортивной деятельности [358]. Исходя из этого, тренер может планировать разную стратегию использования спортсменов в ходе длительных соревновательных поединков. В командных видах спорта в зависимости от предполагаемой напряженности матча и наличия в составе команды игроков экстравертов (**E**-тип) и интровертов (**I**-тип) возможна различная стратегия их использования.

Область параметров **J-P** дает два разных типа и стиля спортсмена. **J**-тип менее гибок и адаптивен, но он не может эффективно перестроить, импровизировать свои действия. Это не будет иметь негативных проявлений, если его решение и основанное на нем движение будут правильными, и соревнование пойдет по заранее намеченному плану. Если такой спортсмен сталкивается в ходе игры с проблемой, требующей адаптации после ошибочных действий, его поведение может быть не адекватным ситуации.

Спортсмены **P**-типа способны к реорганизации движений в ходе соревнования, склонны к импровизации. Визуальные способности, ощущение пространства и ритма движения являются частью их естественных талантов. Негативной стороной является то, что спортсмены **P**-типа пренебрегают подготовительной фазой к действию, полагаясь на свою способность делать все в самый последний момент. Иногда они вынуждены излишне рисковать, чтобы выполнить свою задачу. Если они недостаточно уверены, то могут всегда слишком быстро сделать совершенно противоположное действие, тотчас же приводящее к ошибке.

Спортсмены **J**-типа предпочитают получать визуальную информацию справа, которая проецируется на левую часть сетчатки обоих глаз и затем поступает в левое полушарие. Спортсмены **P**-типа предпочитают принимать визуальную информацию слева, которая проецируется на левую часть сетчатки обоих глаз и затем поступает в правое полушарие. Игроки **J**- и **P**-типов структурируют соревновательное пространство, согласно их визуальной полушарной доминанте. **J**-тип стремится поворачивать голову налево, чтобы получать объект в правой области поля зрения. Спортсмены **P**-типа разворачивают голову направо, чтобы объект находился в левой области поля зрения. Именно поэтому спортсмены **J**-типа более комфортно чувствуют себя при соревновании в левой части соревновательной зоны, **P**-типа, напротив, – чувствуют себя лучше в ее правой части.

Индивидуализация двигательной деятельности отдельных типов личности

На основе рассмотрения общих вопросов типологии личности спортсмена можно наметить принципиальные подходы к индивидуализации процесса его обучения в зависимости от природных особенностей, двигательной и коммуникативной одаренности, а также от специ-

фики вида спорта. Практические соображения относительно использования этих характеристик в учебно-тренировочном и соревновательном процессе могут быть проиллюстрированы на примере волейбола следующим образом [5].

В волейболе **игроки ST-типа** имеют более тонкие моторные ощущения и двигательные возможности, прежде всего в предплечьях, кистях и пальцах. Это значимо в двух основных аспектах. Игроки **STJ**-типа имеют хороший последовательный контроль и ловкость, а игроки **STP**-типа более способны к спонтанному, самопроизвольному расположению их кистей. Они способны мощно нападать, хорошо принимать подачу и защищаться, при потере равновесия игроки **ST**-типа также хорошо управляют мячом. Игрокам **ST**-типа можно рекомендовать: обращать больше внимания на расслабление рук, кистей и пальцев.

Игроки SF-типа имеют хорошие двигательные способности в области тела, плеч, туловища и ног, они мастерски делают то, что близко к их телу. Игроки **SFJ**-типа имеют хороший последовательный контроль за движением тела, а игроки **SFP**-типа имеют врожденную способность к ритму, которая дает подвижность действий, изящество, грациозность и спонтанность. Игрокам **SF**-типа рекомендуется не использовать руки без движения туловища.

Игроки NF-типа обладают способностями в области речи и слуха, хорошими устными навыками. Игроки **NFJ**-типа хорошо владеют словом и письмом, **NFP**-типа – хорошо интонируют речь. В двигательном плане игроки **NF**-типа хорошо используют свои субъективные ощущения. Они не обладают логическими способностями «мыслителей», но превосходят других в координированности, сочетании тонких и общих двигательных качеств. Они любят различные игровые действия с поворотами и вращениями. Игрокам **NF**-типа рекомендуется контролировать свое настроение, чтобы достигнуть цели, изучать игровые действия с вращениями для улучшения точности, вращение после удара позволяет контролировать действия игрока, а вращение во время контакта с мячом подвергает опасности точность действия.

Игроки NT-типа способны логически использовать их познавательные функции. Они не имеют выдающихся врожденных двигательных способностей, но понимают свою игровую компетенцию. Игроки **NTJ**-типа стремятся завершить все, что они делают, в то время как игроков **NTP**-типа привлекает сам процесс создания интеллектуального плана игры. Игрокам **NT**-типа следует расслаблять тело для успеха в каждом движении, просто, без анализа.

Психолого-педагогические особенности отдельных типов личности спортсменов

Каждый психологический тип имеет свой индивидуально предпочтительный стиль обучения, знание которого помогает лучше понять личностные интересы и мотивационные ценности игроков и способствует их более быстрому обучению. Исходя из этого, можно полагать, что каждому из рассмотренных типов личности соответствует различный, индивиду-

альный подход к обучению, знание которого для тренера и игрока помогает предотвратить снижение продуктивности обучения и тренировки [5; 6; 13; 14].

ISTJ-тип – предрасположен при возможности не «давить» на соперника, слишком часто тренируется, чтобы не играть, плохо использует тело при напряженных руках. Он нуждается в агрессивном и жестком тренере, в воображении, забавах, наслаждении соревнованием, больше использовать тело и расслаблять руки.

ISTP-тип – предрасположен к жесткому отношению к незначительным событиям, к свободной адаптации, к пребыванию в комфортном состоянии в напряженные моменты, к напряженным рукам. Ему нужно учиться управлять эмоциями и расслабляться, глядя на посторонние предметы, занимать удобные позиции, расслаблять руки со связью с телом.

ISFP-тип – теряет интенсивность, соревновательный дух, путь к цели, тело напряжено, спортсмен пассивен. Ему нужно поддерживать агрессивность и контроль, достигать цели часто и свободно, расслаблять тело, работать над тонкими двигательными навыками.

ESTP-тип – предрасположен к потере концентрации со временем, пренебрегает важностью предполагаемых легких событий, излишне напрягает руки. Он нуждается в понимании ключевого значения последовательности, в придании важности деталям, основным принципам, ему следует расслаблять руки, менять темп между движениями.

ESTJ-тип – забывает приспособляться к меняющейся ситуации, ненавидит проигрыши и излишне беспокоится, перенапрягает руки. Ему нужны: модернизация тактики в нужный момент, поддержка подвижности и процесса мышления, расслабление рук.

ISFJ-тип – забывает о спортивной борьбе, выбирает более слабого соперника, напрягает тело, смотрит вниз. Ему нужно хорошо готовиться тактически, не позволять другим создавать давление на спортсмена, расслаблять тело, использовать видео, чтобы спортсмен посмотрел на себя со стороны.

ESFJ-тип – предрасположен к резким действиям, стремясь закончить любое движение, и к потере стратегического взгляда, излишне перенапрягает тело. Ему нужно избегать опрометчивых действий, остановиться, сделать паузу, использовать логику соревнований в процессе тренировки, расслаблять тело.

INFJ-тип – боится результата и поражения, предпочитает результату процесс, забывает показывать интерес к окружающим. Нуждается в усилении самомотивации и снижении интеллектуальной составляющей, в отключении от результата и риска и сосредоточении на процессе, в показе желания тренироваться и соревноваться весело.

ESFP-тип – злоупотребляет силой тела, забывает о терпении, перенапрягает тело. Ему нужно поддерживать контроль относительно цели (даже шуткой), фокусировать на плане соревнования, расслаблять тело.

INFP-тип – малопрактичен, переоценивает эстетику, недостаточно агрессивен, встречая сильного соперника, склонен к повторам, мало разнообразия и импровизации, переменчив в настроении, склонен к самоуничтожению. Ему нужно использовать цель для сосредоточения на конкретном соревновании, вкладывать тело и душу в каждое движение, тренировать разнообразие и игровой дух, проявлять инициативу, сопровождая каждое движение словом.

ENTJ-тип – прекращает борьбу, если соперник кажется слишком сильным, не умеет проигрывать, ошибается в выборе соревновательных позиций. Ему нужно настойчиво работать на тренировках, учиться проигрывать, тренировать работу тела и выбор позиции.

ENFP-тип – слишком сильно полагается на интуицию и вдохновение, излишне поглощен в размышления в ходе соревнования и вне его, во время соревнования думает, что это искусство, а не работа. Ему нужно использовать стратегию и готовить план соревнования, сосредотачиваться на каждом шаге к цели, рассматривать победу как забавную работу.

ENFJ-тип – слишком эмоционален при поражении в соревновании, старается приложить слишком много сил, теряет эффективность при увеличении интенсивности. Ему нужно контролировать эмоции и сосредотачиваться на расслаблении изнутри и на общей гибкости тела, снижать интенсивность.

INTP-тип – излишне рассудителен и логичен, забывает о хорошей физической разминке, беспокоен, напряжен, излишне агрессивен, слишком консервативен при лидировании. Он нуждается: в эмоциональной, интенсивной подготовке к соревнованиям и в хорошей физической разминке перед ними, в расслаблении и умении управлять собой, рискуя и применяя новые тактические действия.

ENTP-тип – соревнуется больше головой, чем телом с большими перепадами и потерей дисциплины и нетерпеливостью. Ему нужно учиться использовать движения всего тела, ожидать резких спадов в соревновании после очень удачных действий, использовать продвижение к мастерству настойчиво, шаг за шагом.

INTJ-тип – заикливается на внутренних переживаниях и мыслях, слишком быстро меняет стратегию поведения, бывает излишне добр, забывая о жесткой спортивной борьбе. Ему нужно использовать общие моторные навыки, движения всего тела, держать в памяти стратегию и адаптировать тактику, изучать слабости соперника и использовать их.

Выводы

Исследования особенностей типологии личности спортсмена в конкретном виде спорта позволяют конкретизировать ее связь с двигательными качествами, необходимыми именно в этом виде спорта и со стилем обучения и тренировки.

Изучение специфики типологии спортсмена выявляет сильные стороны его личности, физические и психологические причины недостатков в реализации своих возможностей и подсказывает, как игроку надо тренироваться, а тренеру – как его обучать.

Матрица типологий и адаптированный к соревновательной деятельности опросник, разработанный на основе направленности личности, особенностей информационных процессов, специфики принятия поведенческих решений и способа ориентирования в жизни, являются инструментами для изучения индивидуальных различий спортсменов, что дает тренеру практическую методику управления тренировочным процессом спортсмена.

Список литературы

1. Бирюкова З. И. Высшая нервная деятельность спортсменов. – М.: ФиС, 1961. 156 с.
2. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л.: ЛГПИ, 1979. – 235 с.
3. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности. – Казань, 1969. – 237 с.
4. Небылицин В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.: Наука, 1976. – 257 с.
5. Марков К. К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: Дис. ... д-ра пед. наук / РГУФК. – М., 2001. – 370 с.
6. Марков К. К., Николаева О. О. Психолого-педагогические аспекты совершенствования процесса обучения на основе типологии личности обучаемого // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Междунар. н-практ. конф. – Чебоксары: ЧГПУ, 2009. – С. 301–305.
7. Платонов К. К. Проблемы способностей. – М.: Наука, 1972. – 367 с.
8. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1961. – 258 с.
9. Bump L. Sport psychology study guide. Champaign, Il., Human Kinetics, 1989.
10. Dean D. Deluxe personality. Virtual Knowledge, 1997.
11. Fleishman E. A., Bartlett C. J. Human abilities // Annual Review of Psychology. – 1969. – 20. P. 349–380.
12. Hart L. A. Human Brain and Human Learning. White Plains, NY: Longman, Inc., 1983.
13. Murphy P., Hippolyte R., Theraulaz B. Sport types in volleyball. The Coach, 4/1998. pp. 24–30.
14. Murphy P., Hippolyte R., Theraulaz B. Coaching and types. The Coach, 3/1999. pp. 16–21.
15. Niednagel, J. P. Your key to sports success. Laguna Press, CA, 1997.

Рецензенты:

Пономарев В. В., д-р пед. наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета, г. Красноярск.
Близневская В. С., д-р пед. наук, профессор кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, г. Красноярск.