

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Колокольцев М.М.

Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, e-mail: mihkoll@mail.ru

Рассмотрены проблемы индивидуализации тренировочного процесса на основе типологических характеристик спортсменов с целью повышения их мотивации. Определена связь типологии личности с поведенческими реакциями спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности 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 специфики типологии спортсмена позволяет выявить и раскрыть сильные стороны его 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 стиля и содержания тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная тренировка, мотивация, типология личности, стиль обучения.

IMPROVEMENT MOTIVATIONAL COMPONENT OF SPORTS TRAINING, TAKING INTO ACCOUNT THE TYPOLOGICAL FEATURES OF THE INDIVIDUAL ATHLETE

Kolokoltsev M.M.

National research Irkutsk state technical university, Irkutsk, e-mail: mihkoll@mail.ru

Article considered problems and directions of training process perfection based on the typological characteristics of athletes in order to increase their motivation. Determined relationship with training behavioral reactions of athletes in training and competitive activity and learning style. The basis for the personality typology of an athlete in his sport's competitive activity is based on the orientation of the individual, especially information, specifics of adoption processes of behavioral decisions and way of orientation in life. Study of the typology specificity allows the athlete to identify and reveal the strengths of his personality, to establish the physical and psychological causes of its shortcomings, assess how and why an athlete loses its ability, to determine how an athlete should train and coach-as his train. Studied psycho-pedagogical peculiarities of individual personality types of athletes and provides practical recommendations for individualization of their style and content training process.

Keywords: athletic training, motivation, typology of personality, learning style.

Индивидуализация педагогического процесса на основе типологических особенностей спортсменов является важнейшей задачей в организации эффективного тренировочного процесса с учетом и в соответствии со спецификой их личности, типа высшей нервной деятельности, характера и темперамента. Эти типологические характеристики личности спортсмена влияют практически на все компоненты спортивной тренировки и, главное – на их эффективную реализацию в соревновательной деятельности, хотя, разумеется, в различных видах спорта, отдельных спортивных дисциплинах и даже в разных амплуа и специализациях спортсмена это проявляется по-разному [2-4; 6].

К сожалению, на практике эти достаточно очевидные соображения зачастую становятся только расхожими лозунгами, не проникая глубоко в тренерскую психологию и тренерскую

философию, не понимая и не учитывая, что личная мотивация спортсмена (особенно в соревновательном процессе, где и достигаются цели их работы) – это ключ к успеху всей их деятельности и личному престижу в тренерском сообществе. Наилучшей иллюстрацией этих соображений является достаточно известная и, на наш взгляд очень емкая американская поговорка о том, что «можно лошадь подвести к воде – но пить она должна сама!». Таким образом с учетом сказанного, одной из важнейших практических задач тренера является акцент на мотивационную составляющую тренировочного процесса спортсменов, когда личные типологические характеристики спортсмена, направленность его личности максимально сонаправлены с характером и содержанием специфического к виду спорта тренировочного процесса, системой отношений тренер-спортсмен, педагогическим и психологическим стилем деятельности.

Проблемы и направления дальнейших исследований. Наиболее актуальными с научной и практической точки зрения являются изучение особенностей типологии личности спортсмена в избранном виде спорта, их связь с его двигательными качествами, необходимыми именно в данном виде, а также влияние отдельных типологических характеристик личности спортсмена на эффективность стиля обучения и его тренировочного процесса в целом [3; 5; 9]. Типологию личности в спорте необходимо рассматривать как способ учета природной предрасположенности спортсменов, возможности ее использования и развития в интересах личности спортсмена, а в групповых и командных спортивных дисциплинах – для достижения целей спортивных коллективов и команд. Применительно к особенностям спортивной тренировочной и соревновательной деятельности целесообразно рассмотреть возможность положить в основу типологии личности такие параметры, как ее направленность, особенности информационных процессов, специфика принятия поведенческих решений и способ ориентирования в жизни, которые могут представлять следующие их сочетания [3]:

- направленность личности: экстраверт (**E**) – интроверт (**I**);
- способ сбора информации: сенсорный (**S**) – интуитивный (**N**);
- способ принятия решения, процесс оценки: аналитический, практичный (**T**) – наглядно-образный, на основе ощущений и эмоций (**F**);
- система жизненных ориентиров: на основе оценки и правил (**J**) – на основе чувств (**P**).

Такое изучение специфики типологии спортсмена позволяет выявить и раскрыть сильные стороны личности, установить физические и психологические причины его недостатков, оценить, как и почему он не реализует свои возможности, а также определить, как спортсмену надо тренироваться, а тренеру – как его обучать [3;9; 12].

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. Однако следует помнить, что каждое из этих различий основано на некоторой шкале предпочтений и не содержит четко разграниченных, однозначных ответов. Знание этих основ 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. Следует помнить, что двигательные способности человека определяются комбинациями между различиями восприятия (S-N) и принятия решения (T-F). Важно также, что в данной матрице типов личности можно выделить и наименее предпочитаемые функции типа [3].

Таблица 1

Типологическая матрица

	S	S	N	N	
I	ISTJN 1	ISFJN 5	INFJS 9	INTJS 13	J
I	ISTPF 2	ISFPT 6	INFPT 10	INTPF 14	P
E	ESTPT 3	ESFPN 7	ENFPS 11	ENTPS 15	P
E	ESTJF 4	ESFJT 8	ENFJT 12	ENTJF 16	J
	T	F	F	T	

Стиль обучения и типология игрока

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. Реально же, успех или неудача в обучении будет зависеть от того, насколько стиль обучения соответствует типологии личности учащегося, мыслит ли он конкретно (S-тип) или концептуально, образно (N-тип).

Исходя из этого, можно полагать, что каждому из рассмотренных типов личности соответствует различный, индивидуальный подход к обучению, а, следовательно, в обучении он мотивируется различными факторами. Знание оптимального стиля обучения для тренера и самого игрока может помочь предотвратить снижение продуктивности обучения и тренировки [3; 7; 8].

Обучение игроков SJ-типа

Игроки SJ-типа стремятся действовать в традиционных, привычных условиях, они хорошо себя чувствуют в тренировочном зале, учебном классе в дружеской обстановке, способствующей сотрудничеству, последовательной и напряженной работе. Игроки **SJ**-типа проявляют практичные и эффективные навыки обучения, когда характеристики обучающей среды совпадают с их внутренними, естественными особенностями и мотивами.

В тренировочном процессе они обычно послушны и охотно выполняют требования тренера. Поскольку игроки **SJ**-типа постоянно ищут правильные способы действия, они чувствуют себя наиболее уверенно в таких ситуациях, в которых тренер устанавливает четкие, ясные требования и обеспечивает специфичные инструкции для выполнения необходимых заданий. Они хорошо воспринимают такие стандартные параметры обучения как повторение и упражнение, запоминание, комплекс упражнений и постепенное освоение новых навыков шаг за шагом. Учебный материал должен иметь реальный и практический характер, заслуживающий внимания игроков. Неструктурированные или абстрактные тренировки, которые не содержат ясных установок, указаний и конкретных данных, могут нарушать процесс обучения, перенося основное внимание игроков в большей степени на их проблемы и ошибки, чем на сам процесс тренировки [3; 6].

Обучение игроков SP-типа

Игроки SP-типа характеризуются любовью к свободе и предрасположенностью к активному двигательному образу жизни. Они хорошо сосредотачиваются на текущей, непосредственной ситуации, активно ищут волнений, стремятся к спортивной борьбе. Они стремятся окружать себя болельщиками и теми, кто разделяют их потребность в поиске риска и приключений. В этих действиях игроки **SP**-типа могут время от времени переступить границы разумного и приемлемого поведения, принятого другими лицами. Если они оказываются в обычной или вынужденно ограниченной ситуации, им может стать скучно, или игроки начнут действовать против тех, кто ограничивает их свободу. Игроки **SP**-типа не могут отдыхать, пока они не удовлетворили их потребности и желания движения.

Игроки хотят свободы действовать спонтанно, без ограничений, и в такой ситуации они учатся лучше всего через опыт. Удовольствие от практических и активных обучающих действий вдохновляет их, а возможность создавать, управлять и манипулировать будут выполнять потребности игроков **SP**-типа в физической причастности к обучению. Такой игрок «живет» соревнованием и риском, это стимулирует и мотивирует его. Учебные и ролевые игры, выступления на зрителях, реакция средств информации, показательные выступления – это хорошие средства подготовки такого игрока.

Традиционные, стандартные тренировки, которые включают хорошо известные и привычные комплекс упражнений и теоретические занятия не интересуют игроков **SP**-типа. Если из-за жесткой среды обучения появляется скука, такой игрок может создавать разнообразие и волнение нетрадиционными средствами. Игроки **SP**-типа очень эффективны для разрушения такой окружающей среды, они также способны к освобождению от ее ограничений.

В мировом спорте есть много выдающихся спортсменов **SP**-типа: Пеле (футбол), М. Джордан (баскетбол), Гретцки (хоккей с шайбой), М. Джонсон (легкая атлетика), Е. Кафельников, А. Агасси, Б. Беккер (теннис).

Обучение игроков NT-типа

Игроки NT-типа от природы предрасположены к приобретению знаний и достижению компетентности. Нацеленные на достижение мастерства и управление окружающей их средой, такие игроки активно ищут решения наиболее сложных проблем. Интеллектуальное рассмотрение теоретических и абстрактных объектов занимает их ум и определяет их действия. Они, как правило, увлекаются новыми идеями и действиями, стремятся к повышению творческого потенциала. Вовлеченные в занятия спортом для их собственной пользы, игроки **NT**-типа эффективно работают на тренировках и в игре.

Непрерывное совершенствование, улучшение достигнутых результатов и успехов постоянно мотивирует таких игроков, способствует их самокритичному отношению к своим достижениям и уровню профессионального мастерства, они – самые лучшие свои критики и оценщики. Иногда **NT**-игрок может настолько усомниться в своих способностях, что чувствует себя не на месте, даже при выполнении действия, которым он владеет лучше, чем другие. Ощущение неудачи и своей никчемности может очень сильно повлиять на их обычно позитивное настроение. Игрок **NT**-типа хочет быть компетентным в знании, понимании, объяснении, предсказании и управлении реальностью.

Игрок **NT**-типа ищет ответ на вопрос «почему» во всем, что стимулирует его интеллектуальное любопытство. Новая информация, которая объясняет идеи, теории и принципы, помогает ему структурировать свое понимание мира. Логические и хорошо обоснованные занятия стимулируют игроков **NT**-типа, особенно, если они сопровождаются возможностями осуществить свои долгосрочные независимые планы и проекты. Экспериментирование, изобретение, сложное решение проблемы и открытие через интеллектуальное исследование – лучшие способы обучения для таких игроков. Разделы подготовки, не нацеленные на объективные возможности таких достижений, будут скучны игрокам при реализации их собственных творческих планов. Неудачи или внешнее давление

в этих направлениях создают у игроков **NT**-типа чувства беспомощности или некомпетентности.

Обучение игроков NF-типа

Игроки NF-типа от природы предрасположены к самоактуализации, они стремятся сосредоточиться на личных, общечеловеческих и субъективных сторонах жизни. Отношения и взаимодействия с самим собой и окружающими являются наиболее ценными и значимыми для таких игроков. Они непрерывно стремятся реализовать свой человеческий потенциал и рост через их энтузиазм и сердечность взаимоотношений. В общении с другими людьми на основе романтической и образной перспективы игрок **NF**-типа стремится к идеальным отношениям и совершенным межличностным коммуникационным навыкам. Он хочет проявить свою уникальную сущность и значимость. Эти поиски своей истинной сущности и стремление стать «кем-то» и составляют суть стиля такого игрока. Для оптимальной реализации своего потенциала обучения игроки **NF**-типа нуждаются во взаимодействии, в гармоничных, личных отношениях с партнерами и тренерами.

Групповые дискуссии, ролевые игры, представления и проекты в малой группе помогают игрокам **NF**-профиля учиться в дружественной и индивидуальной атмосфере. Диалог лицом к лицу, который сосредотачивается на общих идеях и впечатлениях о субъективных возможностях, помогает им. Игроки **NF**-типа будут страдать в недемократичной окружающей среде или в ситуациях, где они подвергаются большой критике, при таких обстоятельствах они могут быть угнетены и неконтактны. Учебные занятия, не сосредоточенные на глубоком понимании или образном представлении темы, также будут не в состоянии удержать их внимание.

Выводы

В таблице 2 дополнительно приведены некоторые практические рекомендации тренерам по использованию типологических характеристик различных профилей для адаптации педагогических и психологических акцентов стиля обучения спортсмена, а также содержания тренировочной, предсоревновательной и соревновательной индивидуальной работы тренера.

Конечно, приведенные в таблице 2 поведенческие особенности спортсмена в тренировочной и соревновательной обстановке и рекомендуемые действия тренера не могут быть универсальными для всех случаев спортивной жизни. И это соображение целесообразно рассматривать как посыл тренерам всех уровней и спортивных специализаций к самостоятельной творческой работе со своими спортсменами, помогая им преодолевать трудности спортивной жизни и мотивируя их к самостоятельной внутренней работе над собой.

Для практического определения основных типологических характеристик личности спортсменов представляется целесообразным использовать опросник Кейрси, адаптированный к рассматриваемым задачам и апробированным в тренировочном процессе в работах [1; 2-4; 7-13].

Таблица 2

Тенденции и потребности отдельных типов личности игроков

Тип	Предрасположен	Нуждается
ISTJ	При возможности забывает «давить» на соперника Слишком часто тренируется, чтобы не играть Напряженные руки, плохо использует тело	В агрессивном и жестком тренере В воображении, забавах, наслаждении игрой Расслаблять руки и больше использовать тело
ISTP	Жесткое отношение к незначительным событиям Свободная, неподатливая адаптация Комфортные состояния в напряженные моменты	Учиться управлять эмоциями и забавляться Расслабляться, глядя на посторонние предметы Занимать удобные позиции
ESTP	Потеря концентрации со временем Пренебрегает важностью будущих легких событий Напряженные руки	В понимании значения последовательности В важных деталях, основных принципах Расслаблять руки, менять темп между движениями
ESTJ	Плохо приспосабливается к меняющейся ситуации Не любит проигрывать, слишком беспокоится Напряженные руки	Модернизация тактики в нужный момент Поддерживать подвижность и процесс мышления Расслаблять руки на выдохе
ISFJ	Забывает о спортивной борьбе Выбирает более слабого соперника Напряженное тело и взгляд вниз	Хорошо готовиться тактически Не позволять другим создавать давление на игрока Расслаблять тело, использовать видео
ISFP	Геряет интенсивность и соревновательный дух Геряет путь к цели Тело напряжено, игрок пассивен	Поддерживать агрессивность, контроль Достигать цели часто и свободно Расслабляться, тонкие двигательные навыки
ESFP	Злоупотребляет силой тела Забывает о терпении Напряженное тело	Поддерживать контроль относительно цели (шутка) Фокусировать на плане игры с вариантами Расслаблять тело
ESFJ	Резкие действия, заканчивая любое движение Потеря стратегического взгляда Напряженное тело	Избегать опрометчивых действий, сделать паузу Использовать логику игры в процессе тренировки Расслаблять тело
INFJ	Бойся результата и поражения Предпочитает результат процессу Забывает показывать интерес к людям вокруг	Усиливать самомотивацию, включать интеллект Отключиться от результата, акцент на процесс Показывать желание учиться и играть весело
INFP	Малопрактичен, переоценивает эстетику Недостаточно агрессивен при сильном сопернике Склонен к повторам, мало импровизации Переменчивое настроение и самоуничтожение	Сосредоточение на конкретной стороне игры Вкладывать тело и душу в каждое движение Тренировать разнообразие и игровой дух Инициатива, движение сопровождать словом
ENFP	Излишне полагается на интуицию и вдохновение Слишком поглощен в размышления Во время игры думает, что это искусство, а не работа	Использовать стратегию и готовить план игры Сосредотачиваться на каждом шаге к цели Рассматривать победу, как забавную работу
ENFJ	Слишком эмоционален при поражении Потеря эффективности при росте интенсивности Старается приложить слишком много силы	Контроль над эмоциями и расслабление изнутри Снижение интенсивности, медленные движения тела Сосредоточение на общей гибкости тела
INTJ	Зацикливается на внутренних переживаниях Слишком быстро меняет стратегию поведения Бывает слишком добр в жесткой спортивной борьбе	Общие моторные навыки, движения всего тела Держать в памяти стратегию и адаптировать тактику Изучать слабости соперника и использовать их
INTP	Излишне рассудителен и логичен Недооценивает хорошую физическую разминку Беспокоен, напряжен, излишне агрессивен	Эмоциональная, интенсивная подготовка к игре Хорошая физическая разминка перед матчем Расслабляться и учиться управлять собой
ENTP	Играет больше головой, чем телом Играют с большими перепадами	Учиться использовать движения всего тела Резких спадов в игре после очень удачных

	Потеря дисциплины и нетерпеливость	действий Настойчивое движение к мастерству, шаг за шагом
ENTJ	Прекращает бороться при сильном сопернике Не умеет проигрывать Ошибается в выборе позиции в соревновании	Настойчиво работать на тренировке Учиться проигрывать Тренировать выбор позиции, работу тела

Список литературы

1. Кафедра – Центр – Факультет / В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин, М.М. Колокольцев, О.В. Рязанцева, Е.Б. Колчина, М.Г. Епифанова, Е.А. Власов, Л.В. Косыгина, Л.Ф. Наталевич, Е.М. Шелемин, К.К. Марков, Е.С. Булгаков, А.В. Вайнер-Кротов, А.И. Несмеянов, А.Г. Демидов, П.И. Казаков, П.А. Матвеев, М.В. Куклина, Ю.Ю. Татарченко, М.П. Лисовая и др. Посвящается 80-летию ИрГТУ. История кафедры физической культуры. – Иркутск, 2010.
2. Клещев Ю.Н., Марков К.К. Волейбол. Книга тренера. Ч. 2. – Иркутск: ИрИИТ, 2000. – 168 с.
3. Марков К.К. Психолого-педагогические основы тренерской деятельности: монография. – Красноярск: КГПУ, 2007. – 200 с.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск: ИрИИТ, 1999. – 276 с.
5. Марков К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика функциональной подготовки спортсменов. Методическое пособие. – Иркутск: ИрГТУ, 1994. – 48 с.
6. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск: ИрИИТ, 1999. – 236 с.
7. Марков К.К., Кудрявцев М.Д., Николаева О.О. Проблемы оценки и формирования психомоторных качеств спортсменов в сложно-координированных видах спорта // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 10-1. – С. 121-125.
8. Марков К.К., Николаева О.О. Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 6-1. – С. 164-168.
9. Марков К.К., Николаева О.О. Формирование психомоторных качеств в современном спорте: теоретические и методологические проблемы // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 8-4. – С. 943-947.
10. Марков К.К., Пашкова Н.В. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности // Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни. Материалы международного симпозиума. – Красноярск, 2008. – С. 150-156.
11. Марков К.К., Пашкова Н.В. Проблемы совершенствования методики двигательного обучения в волейболе // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в

современных условиях. Материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФФКиС. 2007. – С. 113-116.

12. Марков К.К., Сивохов В.Л., Чечев И.С. Экспериментальные исследования уровня психомоторных качеств высококвалифицированных кикбоксеров // Вестник ИрГТУ. – 2013. – № 5 (76). – С. 269-274.

13. Марков К.К., Чечев И.С., Николаева О.О. Экспериментальные исследования дифференцирования силовых характеристик ударных действий в кикбоксинге // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 4; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=9778>.