

Славко А. Л.¹,

доцент

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

В данной статье поднимается проблема индивидуализации тренировочного процесса с целью повышения результативности спортсменов рукопашного боя. Приведен теоретический анализ научной литературы по данной тематике и дано определение термина индивидуализации на основе современных педагогических концепций. Произведено выявление приоритетных направлений индивидуализации тренировочного процесса. Разработаны методические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса на основе индивидуализации с целью повышения результативности спортсменов рукопашного боя.

Рукопашный бой довольно молодой вид спорта. В России в конце прошлого века на начальном этапе развития данного вида спорта использование при организации тренировочного процесса методик, основанных только на владении борцовской и боксерской или кикбоксерской подготовке, не давало желаемого результата. Поэтому возникла необходимость в разработке методики для формирования технико-тактического мастерства спортсменов рукопашного боя.

Эта проблема довольно актуальна в современное время. Появление молодых видов спорта в сфере единоборств вызывают необходимость тренеров и ученых разрабатывать учебно-тренировочные технологии, направленные на достижение наивысших результатов.

В данной статье проводится исследование проблемы индивидуализации с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсмена рукопашного боя и достижения высоких результатов.

В современной педагогике существуют следующие концептуальные определения понятия индивидуализация. Так, термину «индивидуализация» в педагогическом энциклопедическом словаре под редакцией Б.М. Бим-Бад дано опреде-

¹ © Славко А. Л., 2021.

ление: «Индивидуализация – организация учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Осуществляется в условиях коллективной учебной работы в рамках общих задач и содержания обучения. Позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ученика».

Общепринятого определения придерживаются ученые А. А. Бударный, И. Б. Закиров, Е. С. Рабунский и др.: «Индивидуализация обучения – такая организация учебного процесса, при которой выбирают способы, приемы обучения, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, степень развития их способностей».

Основной принцип индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя заключается не в поведении индивидуальных занятий, а в организации занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Как показывают исследования В. А. Таймазова [1, 2], достичь желаемого результата без учета индивидуальных особенностей спортсмена сложная задача и требует довольно больших временных затрат и усилий.

Б. Горанов [3] отмечает, что индивидуализация не только тренировочной, но и спортивной деятельности является приобретенным направлением в совершенствовании тренировочного процесса, направленного на достижение высоких результатов.

Большому числу исследований индивидуализации тренировочного процесса посвящены труды советских ученых, начиная с 60-х годов прошлого столетия. В основном за основу индивидуализации брали исследования психологических особенностей человека.

Но А. Н. Крестовников [4], исследуя влияние физических упражнений на организм человека, обратил внимание, что физические упражнения по-разному оказывают влияние, как и физические нагрузки по-разному воздействуют в зависимости от индивидуальных особенностей, хотя имеют одну направленность и объём. Поэтому многие ученые, а именно: В. А. Таймазов [2], С. Е. Бакулев [5], Р. А. Пилоян [6] считают оптимизацию соревновательно-тренировочного процесса, направленную на достижение высоких результатов, можно достичь только путем индивидуализации, начиная с первых этапов.

В первую очередь, ученые Н. В. Дорофеева [7] и др. предлагали проводить индивидуализацию процесса формирования морально-волевых качеств. С этой целью были разработаны учебно-тренировочные программы по формированию индивидуальных стилей деятельности спортсменов. Они включали формирование мотивационных установок и позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Умение спортсмена рационально организовывать свою спортивно-тренировочную деятельность с учетом индивидуальных особенностей организма есть основа результативности. Далее реализовывалось все в двух направлениях: первое – создание педагогических условий, направленных на формирование у спортсмена установок на активное участие в физкультурно-спортивной деятельности в роли участника, секунданта, судьи и второй – это способ выражения своей личности через данную деятельность, а именно выработке позитивного стиля общения спортсмена с товарищами по команде, с тренером, судьями и поведенческих установок, принципов поведения на спортивных соревнованиях в качестве и участника, и зрителя.

Врублевский Е. П. [8] и другие ученые считают принцип индивидуализации ведущим в учебно-тренировочных технологиях, основанный на единстве формирования профессионального мастерства и воспитания морально-нравственных качеств, способствующих личностному развитию, становлению высокоразвитой личности.

Пилюян Р. А. проводил исследования спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов и доказал, что человек, добившийся успехов в спорте, является индивидуумом и личностью. Спортсмен с первых шагов в спортивной деятельности проявляет личностные качества, по которым уже можно определить ее эффективность.

Ученые С. Е. Бакулев [5] и др. результативность в спорте в основном связывают с физическими возможностями занимающегося, качествами, способностями и качествами приоритетными для определенного вида спорта.

Современные виды единоборств, в том числе рукопашный бой, когда происходит поединок в определенном временном показателе, и по сравнению с боксом, борьбой имеет более широкий спектр технико-тактических действий. Исследователь В.А. Таймазов [1] и др. свидетельствуют о необходимости индивидуальной технико-тактической подготовки и выработке индивидуального стиля ведения поединка с учетом своих особенностей и соперника.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что вопросы индивидуализации учебно-тренировочного процесса актуальны в современном спорте, об этом свидетельствует множество исследований ученых. Методические рекомендации по индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя с целью повышения результативности:

- основной принцип индивидуализации учебно-тренировочного процесса заключается не в проведении индивидуальных занятий, а в организации занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

- формирование мотивационных установок и позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;

– выработка индивидуальной технико-тактической подготовки и индивидуального стиля ведения поединка;

– формирование профессионального мастерства и воспитание морально-нравственных качеств, способствующих личностному развитию, становлению высокоразвитой личности следует проводить в едином процессе.

Достичь желаемого результата в спорте высших достижений без учета индивидуальных особенностей спортсмена довольно сложно и требует больших временных затрат и усилий.

Список литература

1. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Таймазов. – СПб : С.-Петербург. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1997.

2. Таймазов, А. Б. Специфика соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории в современной вольной борьбе / А. Б. Таймазов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 277–282.

3. Горанов, Б. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. Горанов. – СПб. : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2012.

4. Крестовников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А. Н. Крестовников. – М. : Физкультура и спорт, 1951.

5. Бакулев, С. Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. Е. Бакулев. – СПб. : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2012.

6. Пилюян, Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р. А. Пилюян. – М. : ГЦОЛИФК, 1985.

7. Дорофеева, Н. В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к спортивной деятельности с повышенными требованиями к нейромоторной сфере (на примере каратэ-до) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Дорофеева. – Новосибирск : Новокузнецкий ГПИ, 2000.

8. Врублевский, Е. П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 46.