

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Российский государственный педагогический университет имени А.И.Герцена

Для человека, однажды начавшего заниматься каким-либо видом спорта, это становится любимым, необходимым в жизни делом. Но иногда, спортсмен вынужден менять специализацию уже в 16 -18 лет, случается это по различным причинам: травма, не позволившая далее продолжать заниматься избранным видом спорта, бесперспективность, потеря интереса и т.д. В большинстве случаев, переориентирование проходит удачно, и спортсмены находят себя в новом виде спорта, добиваясь отличных результатов.

Мини-футбол завоевывает все больше поклонников. Это ациклический, командно-игровой вид спорта, в котором преобладает мышечная работа скоростно-силового, точностно-координационного характера. Специфика этой спортивной игры предъявляет высокие требования к физической подготовленности занимающихся [2,5].

Для того чтобы спортсмен в 16-18 лет был переориентирован и успешно продолжал свою спортивную деятельность, занимаясь мини-футболом, необходимо определить, какова же будет его успешность в этом виде спорта[4].

Данные психолого-педагогического тестирования, направленного на определение ведущих физических качеств, спортсмена в зависимости от спортивной специализации, позволит успешно адаптировать его к разноплановым нагрузкам мини-футбола.

В этой связи, целью исследования явилось определение успешности процесса переориентации спортсменов 16-18 летнего возраста различных специализаций для занятий мини-футболом.

Решались следующие задачи: определить взаимосвязи между особенностями спортсменов различной специализации и их переориентацией для занятий мини-футболом; разработать практические рекомендации и составить «конспекты-шаблоны», что позволит успешно переориентироваться спортсменам различных специализаций для занятий мини-футболом.

В процессе исследования использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

2. Тестирование

3. Педагогическое наблюдение

4. Математическая обработка результатов

Нами были подготовлены практические рекомендации и составлены конспекты для учебно-тренировочного процесса спортсменов по видам спорта, с учетом их индивидуальных особенностей и возможностей.

Для разделения спортсменов по видам спорта, нами была взята «Олимпийская квалификация» [1,2,3]. Эксперимент длился 2 месяца.

Спортсмены экспериментальной группы тренировались с учетом предлагаемой нами методики, спортсмены контрольной группы – по программе подготовки мини-футболистов. Тестирование, проведенное в форме анкетного опроса на тему «Успешность переориентации с предыдущего вида спорта на мини-футбол» игроков команд «Форсаж» (мужская, женская команды), сборной РГПУ по мини-футболу, сборной СПбГУТ по мини-футболу, а также занимающихся секции мини-футбола СК «Екатерининский» (уже переориентировавшиеся на мини-футбол и занимающиеся данным видом спорта с разным успехом), показало процентное соотношение спортсменов по видам спорта, которые переориентировались (Рис.1).

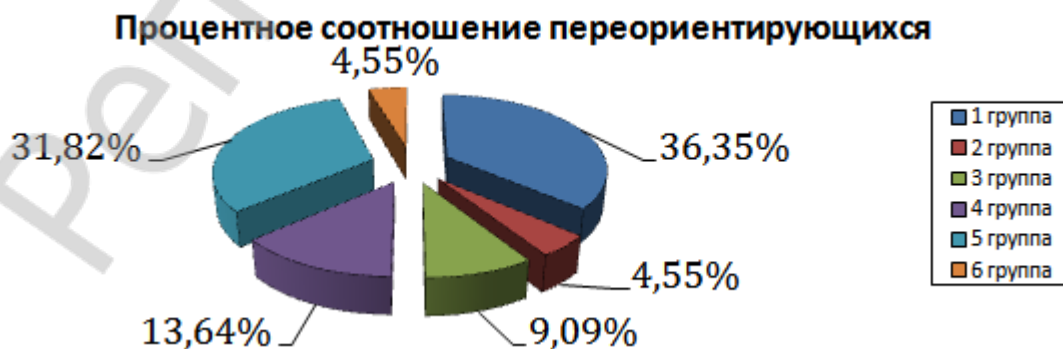


Рисунок 1

- 1 группа – циклические виды спорта - 36,35%
- 2 группа – скоростно-силовые виды спорта - 4,55%
- 3 группа – сложно-координационные виды спорта - 9,09%
- 4 группа – единоборства - 13,64%
- 5 группа – спортивные игры - 31,82%
- 6 группа – многоборья - 4,55%

На основании вышеизложенного следует, что из 1 группы (циклические виды спорта) и 5 группы (спортивные игры) переориентируется наибольшее количество занимающихся. Также, из данного анкетирования была определена наибольшая успешность спортивных результатов до переориентации и после. Так до переориентации были успешны 9 из 22 тренирующихся; а начав заниматься мини-футболом 12 спортсменов. Прирост относительно невелик, но не, не стоит забывать, что переориентация происходит в 16-18 лет, а это уже этап углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования, на этой стадии нелегко догнать и перегнать сверстников, (от чего напрямую зависит успешность) занимающихся мини-футболом с детства. Можно сделать вывод – что переориентация на мини-футбол как минимум не повредила большинству занимающихся.

Анализ психологического теста САН (самочувствие, активность, настроение) позволил утвердительно ответить на вопрос: «Зачем нужно переориентироваться?» Важным аспектом стало заметное повышение самочувствия, активности и настроения как у спортсменов опытной, так и у спортсменов контрольной группы относительно своего состояния до переориентации (рис. 2), где среднее САН - среднее арифметическое значение.

Проведенный тест «Челночный бег 3x10» для определения скоростно-силовой подготовленности спортсменов проводился дважды с учетом наших практических рекомендаций: до начала и по окончании педагогического эксперимента.

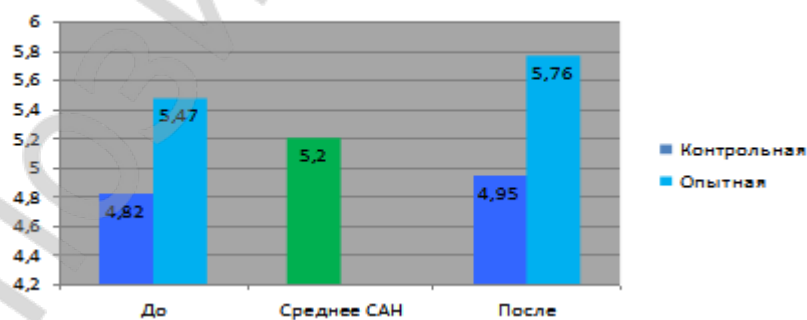


Рисунок 2.

Сравнительный анализ уровня самочувствия

Результаты теста свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной наблюдается четкая положительная тенденция (улучшение в 1,02 раза).

Таким образом, разработанные практические рекомендации для успешности учебно-тренировочных занятий спортсменов в возрасте 16-18 лет, ориентированы на учет индивидуальных особенностей и способностей с учетом

спортивной специализации. Успешными в мини-футболе становятся спортсмены, ранее специализировавшиеся в игровых или циклических видах спорта, т.к. особенности их физической и психологической подготовки соответствуют требованиям данной спортивной специализации в большей степени, чем другие виды спорта. Апробация методики и внедрение в учебно-тренировочный процесс наших рекомендаций показали: 1. существенные позитивные изменения в психологическом состоянии занимающихся, что подтверждено результатами теста САН (Рис.1); 2. итоговые показатели скоростно-силовой подготовки спортсменов, а так же их положительная динамика за время эксперимента.

Литература:

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры: Советский спорт, 2010 г.-340с.
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие [Текст] / М. : Советский спорт, 2009. – 320с. : ил.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.–М.: ФиС, 2000.– 255 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений– 7 – е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия»,2009. – 480с.
5. Фадани Симон, Фолькер Стив: Физическое воспитание молодых игроков/FeDex/2009/-224с.