Петрова К.В., Мешкова И.В.

Круговой и интервальный методы общей физической подготовки как фактор влияния на психическое состояние юных дзюдоистов

*Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
(Россия, Нижний Тагил)*

doi: 10.18411/lj-07-2021-111

Аннотация

В статье рассматривается проблема влияния кругового и интервального методов на психическое состояние юных дзюдоистов на начальном этапе общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе. Представлены результаты исследования, в котором приняли участие обучающиеся МБУ «Спортивная школа № 2» (юные дзюдоисты) 10–11 лет в количестве 30 человек (мальчики). После проведения формирующего эксперимента был установлен эмпирический факт, что психические состояния юных дзюдоистов, занимающихся по круговому методу, характеризуются меньшей напряженностью, большей активностью и позитивностью, по сравнению с психическим состоянием юных дзюдоистов, занимающихся по интервальному методу общей физической подготовки.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, юные дзюдоисты 10–11 лет, психические состояния, интервальный и круговой методы общей физической подготовки.

Abstract

The article deals with the problem of the influence of circular and interval methods on the mental state of young judokas at the initial stage of general physical training in the educational process. The results of the study are presented, in which 30 learners of the MBU "Sports School No. 2" (young judokas) 10-11 years old took part (boys). After conducting the formative experiment, an empirical fact was established that the mental states of young judoka practicing the circular method are characterized by less tension, greater activity and positivity, in comparison with the mental state of young judoka practicing the interval method of general physical training.

Keywords: educational and training process, young judokas 10-11 years old, mental states, interval and circular methods of general physical training.

В настоящее время в условиях современного спорта с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке для достижения высоких спортивных результатов не всегда удается придерживаться принципа «о недопустимости форсирования тренировочных нагрузок в детском возрасте» [3]. Ранняя специализация и ориентация на достижение высоких результатов в соревнованиях в системе детско-юношеского спорта обуславливают форсирование учебно-тренировочного процесса обучающихся. В этом случае происходит нарушение важнейших закономерностей и принципов, лежащих в основе рационального построения многолетней подготовки, что сопровождается серьезными психофизическими перегрузками [5]. В результате такая подготовка может привести к неблагоприятным последствиям в состоянии здоровья занимающихся. Не случайно спортивная деятельность рассматривается рядом специалистов как модель деятельности по постоянному преодолению критических ситуаций (Е.П. Ильин и др.). В этом плане особую актуальность приобретают исследования особенностей и

механизмов возникновения психических состояний обучающихся на начальных этапах спортивной подготовки [7].

Учебно-тренировочная деятельность представляется в виде ряда ситуаций, в которых возникают психические состояния разной модальности, сложности, интенсивности [2]. Поскольку продуктивность деятельности во многом определяется адекватностью психических состояний, знание механизмов их детерминации необходимо в целях повышения эффективности любой деятельности, в том числе — спортивной. В этом контексте особую значимость представляют исследования влияния методов общей физической подготовки на психическое состояние обучающихся.

Среди методов общей физической подготовки (далее — ОФП) выделяют: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный методы [6]. На начальном этапе ОФП наибольшей популярностью пользуются круговой и интервальный методы [1].

Интервальный метод характеризуется выполнением упражнений со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Программа подготовки с использованием интервального метода предусматривает выполнение серии упражнений одинаковой длительности с постоянной интенсивностью и регламентированными паузами отдыха.

Круговой метод предполагает наличие комплекса тщательно подобранных простых упражнений, последовательно выполняемых. Спортсмен переходит от одного упражнения к другому, не испытывая утомления [8].

Теоретический анализ литературы показал, что в рамках учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов для гармоничного развития личности обучающихся 10–11 лет можно использовать круговой и интервальный методы общей физической подготовки.

В соответствии с возрастной периодизацией Д.Б. Эльконина период 10–11 лет относится к младшему подростковому возрасту. По мнению ряда исследователей, у детей 7–12 лет все еще процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего активного торможения. Чувства доминируют над разумом. Нервная система детей этого возраста характеризуется неустойчивостью, вследствие чего дети быстро утомляются, могут проявлять неуравновешенность. Это, в свою очередь, может приводить к потере интереса к спорту, которым они еще недавно занимались с большим энтузиазмом [4].

Описанные выше характеристики можно отнести к психическим состояниям. Психическое состояние — это временное своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное содержанием и условиями его деятельности, личностным отношением к этой деятельности [2].

Тренировочные психические состояния, как правило, являются разновидностями психического перенапряжения, которое протекает в двух формах: острое (в конкретном тренировочном занятии, под влиянием конкретной нагрузки) и хроническое (складывающееся постепенно и приобретающее характер текущего состояния) [9].

Среди форм острого перенапряжения выделяются состояния, обусловленные большими физическими нагрузками: «угроза отказа», «мертвая точка». Это тяжелые, но неизбежные в спортивной деятельности психические состояния. Для преодоления состояния «угрозы отказа» необходимо формирование положительного отношения к спортивной нагрузке и внутренняя мобилизация ресурсов организма. Состояние «мертвой точки» возникает обычно в начале или середине работы субмаксимальной или большой интенсивности, характеризуется снижением эффективности деятельности, уменьшением мышечной силы, темпа и амплитуды движений. Данное состояние было описано Е.П. Ильиным. На психологическом уровне оно проявляется в ощущениях удушья, тяжести или «ватности» мышц, замедлении всех реакций и интеллектуальных

процессов, резком падении психического тонуса (желание немедленно прекратить работу) [7].

Проведенный теоретический анализ литературы позволил сформулировать цель эмпирического исследования, которая заключалась в выявлении влияния кругового и интервального методов общей физической подготовки на психическое состояние юных дзюдоистов в учебно-тренировочном процессе. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 2», отделение дзюдо (г. Нижний Тагил, Свердловская обл.).

В исследовании приняли участие обучающиеся (юные дзюдоисты) 10–11 лет в количестве 30 человек (мальчики). Общая выборка была разделена на две группы по 15 человек. На этапе формирующего эксперимента с одной группой в рамках общей физической подготовки применялся круговой метод, а с другой — интервальный. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю, длительность занятия составляла 120 минут, из которых 40–60 минут отводилось на общую физическую подготовку.

Психические состояния обучаемых диагностировались с помощью двух методик: 1) «Самооценка психических состояний» — опросник САН, автор В.А. Доскин и др.; 2) «Оценка нервно-психического напряжения», автор Т.А. Немчин. Результаты исследования были подвергнуты математической обработке. Для сопоставления двух независимых выборок малого объема (в каждой — по 15 человек) был выбран непараметрический критерий U-Манна-Уитни. Были сформулированы две статистические гипотезы.

- H_0 (нулевая гипотеза): психические состояния юных дзюдоистов, занимающихся по круговому и интервальному методам общей физической подготовки, не различаются между собой;
- H_1 (альтернативная гипотеза): психические состояния юных дзюдоистов, занимающихся по интервальному методу, статистически отличаются от психических состояний юных дзюдоистов, занимающихся по круговому методу общей физической подготовки.

После проведения констатирующего эксперимента в декабре 2019 года было выявлено, что нервно-психическое напряжение юных дзюдоистов, занимающихся по круговому методу, не отличается от напряжения дзюдоистов, занимающихся по интервальному методу ($U_{\text{эмп}} > U_{\text{кр}}$ при $p = 0,05$) ($102,5 > 64$).

Таким образом, статистический анализ результатов эмпирического исследования психических состояний показал, что до начала эксперимента юные дзюдоисты испытывали примерно одинаковые состояния, независимо от того, как их распределили по группам начальной физической подготовки.

После окончания формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика нервно-психического напряжения юных дзюдоистов по методике Т.А. Немчина (контрольный эксперимент). Для математической обработки использовался критерий U-Манна-Уитни для сравнения психического состояния двух независимых выборок. После проведения сравнительного анализа показателей психического состояния обеих групп была подтверждена альтернативная гипотеза, так как эмпирическое значение критерия U-Манна-Уитни оказалось меньше критического значения: $U_{\text{эмп}} < U_{\text{кр}}$ ($11 < 51$). Можно сделать вывод, что по завершению эксперимента (декабрь 2020 года) юные дзюдоисты, занимающиеся по круговому методу общей физической подготовки, были менее напряжены, чем юные дзюдоисты, занимающиеся по интервальному методу.

Далее аналогичному анализу были подвергнуты результаты исследования по методике САН в декабре 2020 года. Было выявлено, что дзюдоисты, занимающиеся по круговому методу, в большей степени демонстрируют активность, положительное

самочувствие. У дзюдоистов, занимающихся по интервальному методу, в большей степени представлено меланхоличное, пониженное самочувствие.

Таким образом, после проведения формирующего эксперимента был установлен эмпирический факт, что психические состояния юных дзюдоистов, занимающихся по круговому методу, характеризуются меньшей напряженностью, большей активностью и позитивностью, нежели психические состояния юных дзюдоистов, занимающихся по интервальному методу общей физической подготовки.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2012. 325 с.
2. Джамалудинов Х.И., Кузнецов И.А. Психические состояния в спорте, их диагностика и саморегуляция // Современные проблемы науки и образования. 2006. № 5. С. 98–99.
3. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.А. Коблева. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 800 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная физиология. М.: Владос, 2005. 462 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 380 с.
6. Захаров А.А., Карасев Е.Н., Сафонов А.В. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. М.: Лептос, 1994. 368 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
8. Кудин В.А. Физическая подготовка: Учебник. СПб., 2010. 321 с.
9. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Спорт, 2015. 624 с.

Пичугин Д.А., Шаламов В.В., Савич И.И., Канунников Р.И., Хилюк С.О.
Инновационный потенциал применения визуальной психодиагностики в образовательных организациях МВД России

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/lj-07-2021-112

Аннотация

В статье рассматривается проблема формирования основ визуальной психодиагностики у обучающихся в образовательных организациях МВД России. Предлагается решение данной проблемы на основе внедрения в образовательный процесс комплексной методики визуальной психодиагностики лиц представляющих опасность во время проведения массовых мероприятий интегрированной в специализированную психологическую лабораторию.

Ключевые слова: визуальная психодиагностика, профайлинг, психологический профиль.

Abstract

The article examines the problem of forming the foundations of visual psychodiagnostics among students in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. A solution to this problem is proposed on the basis of introducing into the educational process a complex method of visual psychodiagnostics of persons posing a danger during mass events integrated into a specialized psychological laboratory.

Keywords: visual psychodiagnostics, profiling, psychological profile.

В последние годы резко возрос интерес к визуальной психодиагностике личности. По данной проблеме появляется все больше книг, учебных пособий, фильмов, таких как, например: С.В. Попов «Визуальное наблюдение», В.М. Богуславский «Оценка внешности человека»; Л. Глас «Я читаю ваши мысли» и многих других, но при этом остается множество вопросов в теоретическом, практическом и обучающем планах [4].