

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА\*

*Е.В. МЕЛЬНИК, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
Белорусского государственного университета физической культуры  
Е.В. СИЛИЧ, аспирантка кафедры психологии Белорусского государственного  
университета физической культуры ©*

Статья посвящена теоретическому анализу проблемы индивидуализации различных аспектов подготовки спортсменов. Большое внимание уделено рассмотрению возможности индивидуализации психологической подготовки юных спортсменов на основе изучения профиля функциональной асимметрии, формально-динамических свойств индивидуальности, проявляющихся в интеллектуальной, коммуникативной и психомоторной сферах, а также специальных свойств личности спортсменов.

*Ключевые слова:* дифференциация, индивидуализация, индивидуальный подход, индивидуальность, индивидуальный стиль деятельности, спортсмены, психологическая подготовка, профиль функциональной асимметрии, свойства личности, формально-динамические свойства индивидуальности.

На современном этапе развития спорта в Республике Беларусь большое внимание уделяется вопросам повышения качества подготовки спортсменов, формирования специальных свойств личности, эффективности реализации накопленного потенциала в процессе соревнований и ускорению периода восстановления. Предлагаются различные пути решения данных вопросов, среди них индивидуализация учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Вопросам индивидуализации посвящены многочисленные психолого-педагогические исследования, в которых эта проблема рассматривается с точки зрения процесса обучения, формы ее организации, содержания и построения системы образования (А.А. Бударный, 1965; П.Ф. Каптерев, 1982; А.А. Кирсанов, 1983; И.Э. Унт, 1990; В.Д. Шадриков, 1996; И.С. Якиманская, 1996), как дидактический принцип – индивидуальный подход (А.Г. Асмолов, 1990; П.П. Блонский, 1979; К.М. Гуревич, 1973; И.В. Дубровина, 1991; А.А. Кирсанов, 1966; Е.С. Рабунский, 1975), как средство формирования индивидуального стиля деятельности в целях повышения эффективности обучения (Е.П. Ильин, 1983; Е.А. Климов, 1969), как

особая педагогическая технология (В.П. Беспалько, 1989; Г.К. Селевко, 1998; В.А. Сластенин, 1997), как направление психологии, исследующее индивидуальные различия между людьми (Э. Кречмер, 1921; А.Ф. Лазурский, 1912; К. Леонгард, 1981; В.Д. Несбылицин, 1976; В.М. Русалов, 1979; Б.М. Теплов, 1961; В. Штерн, 1906; К. Юнг, 1921).

Индивидуализация как развивающаяся и динамическая функционирующая система охватывает различные виды деятельности. Возрастающие требования к организму и личности спортсмена со стороны тренировочной и соревновательной деятельности указывают на необходимость рассмотрения индивидуализации спортивной подготовки в теории спорта (В.К. Бальсевич, 1993; Н.Ж. Булгакова, 1988; А.А. Гужаловский, 1984; Е.И. Иванченко, 1996; В.Н. Кряж, 1996; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003; Л.П. Матвеев, 1990; В.Н. Платонов, 1997; В.П. Филин, 1980; В.Г. Никитушкин, 2005) и спортивной психологии (Б.А. Вяткин, 1978; А.Д. Ганюшкин, 1980; Е.П. Ильин, 2001; Ю.Я. Киселев, 1965; Н.В. Приставкина, 1984; А.В. Родионов, 2004; В.А. Сальников, 2003; И.В. Соколова, 1974; В.А. Толочек, 1984), что отражает актуальные потребности практики спорта.

\* Статья поступила в редакцию 26 сентября 2008 года.

Дискуссионным вопросом при разработке психолого-педагогических основ теории и практики обучения, воспитания выступает соотношение таких понятий, как «индивидуализация» и «дифференциация», несмотря на наличие многолетнего опыта исследовательской и практической работы по этим проблемам (Е.Я. Голант, 1970; С.Е. Покровская, 2002; Л.Н. Рожина, 1992; Е.С. Рабунский, 1975; И.Э. Унт, 1990). Их употребляют как в качестве синонимов, поскольку индивидуализация обучения предполагает и его дифференциацию, так и разграничивают возможности их использования. И.Э. Унт считает, что «предпочтение того или иного слова в педагогике — это вопрос традиции или договоренности» [1, с. 6].

Индивидуализация (от лат. *individuatio*) является производным понятием от «индивидуум», наряду с такими терминами, как индивидуальный, индивидуальность, индивидуально, индивидуал [2, с. 264]. Индивидуум в буквальном значении слова — «неделимое» — пришло из немецкого языка в начале XIX века, а в русском языке это и другие слова данной группы употребляются с 30-х годов XIX века. В современном понимании индивидуум — это личность, отдельный человек, отдельная особь.

Философский интерес к «индивидуации» (от лат. *individuum* — неделимый и *individuitatis* — нераздельность, неделимость), как одной из старейших проблем «об основах, определяющих неповторимость (индивидуальность) любой природной субстанции...» связывался со стремлением осмыслить процесс познания. Ответы на вопросы о причастности элементов множественности к единому, о существовании тождественных элементов в множественности формировались в эпоху средневековья и получили название «принципа индивидуации» по одноименному сочинению Фомы Аквинского [3, с. 103]. Принцип индивидуации (лат. *principium individuationis*) рассматривался Аристотелем как основа пространственно-временного разделения, множественности вещей, «первая материя» [3; 4]. Особую значимость приобретает индивидуализация процесса обучения, которая базируется на учете «индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах, независимо от того, какие особенности и в какой мере учитываются» [1, с. 8], что способствует созданию оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого.

Дифференциация (франц. *differentiation*, от лат. *differentia* — разность, различие) означает «разделение, расчленение целого на различные части, формы и ступени» [4, с. 398]. Применительно к процессу обучения дифференциация рассматривается как «учет индивидуальных особенностей учащихся, когда учащиеся группируются на основании каких-либо особенностей для отдельного обучения» [1, с. 8]. В более широком значении дифференциация рассматривается при формировании содержания образования и организации учебной работы, когда в ее основе лежат внешние признаки, что предполагает различия в требованиях, предъявляемых к учащимся в созданных вариативных группах.

Обращаясь к педагогической энциклопедии, можно выявить разграничение понятий «индивидуализация обучения» и «дифференцированное обучение». Индивидуализация обучения — «организация учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учащихся; позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ученика» [5, с. 192]. Дифференцированное обучение — «форма организации учебной деятельности, при которой учитываются склонности, интересы и способности учащихся, но при этом не снижается общий (базовый) общеобразовательный уровень подготовки» [5, с. 144].

Таким образом, индивидуализация предполагает учет личностных особенностей каждого субъекта деятельности и выделяет дифференциацию как форму организации педагогического процесса, учитывающую интересы, склонности и способности, как условие и средство индивидуализации.

В психологии проблема индивидуализации может быть раскрыта с позиции развития ее отдельных направлений и отраслей [6]. Так, согласно одному из направлений психоанализа — индивидуальной психологии, разработанной А. Адлером (1927), личность целостна (принцип холизма) и общественна, ее поведение целенаправленно, «индивидуальность ребенка закладывается в раннем детстве в виде особого стиля жизни, который предопределяет все последующее психическое развитие» [6, с. 136]. В аналитической психологии К. Юнга «индивидуация — это произвольный и естественный процесс духовного роста личности за счет проявления глубинных черт подсознательного в

результате их ассимиляции сознанием... исходящий из центра – самости» [3, с. 104].

Как отрасль психологии активное развитие получила дифференциальная психология или психология индивидуальных различий, направленная на изучение психологических различий как между индивидами, так и между группами людей, причины и последствия этих различий [6, с. 108–109]. Сам термин был введен немецким психологом Ф. Штерном (1906). Дальнейшее развитие этого направления связывается с именами отечественных (А.Ф. Лазурский, Б.М.Теплов и др.) и зарубежных (А. Бине, Дж. Гилфорд, Дж. Кеттел, Ч. Спирмен, Л. Терстуон и др.) ученых, а также выделением дифференциальной психофизиологии (В.Д. Небылицин, В.М. Русалов и др.).

В спортивной деятельности при решении комплекса задач, связанных со всеми этапами тренировочного процесса, большое значение имеет проблема индивидуализации, реализуемая в ходе физической, технической и тактической подготовки спортсменов, что предполагает «такое построение тренировочного процесса, которое учитывает индивидуальные (психологические и физиологические) особенности спортсменов для наибольшего развития у них качеств и приобретения ими знаний и навыков» [7, с. 147].

В научных трудах А.А. Гужаловского [8; 9] были разработаны теоретические и методологические основы различных направлений индивидуализации в сфере физической культуры и спорта: индивидуализация средств и методов тренировки, тренировочной нагрузки, индивидуальный подход в процессе отбора и спортивной ориентации. Изучение особенностей гетерохронного развития различных двигательных качеств позволило выделить благоприятные, сензитивные периоды в их развитии на основе учета возрастных и гендерных особенностей учащихся, что имеет большое практическое значение в процессе работы по физическому воспитанию. Подчеркивается, что при развитии двигательных качеств «необходимо учитывать не только степень воздействия физических упражнений на организм учащихся, но и особенности их индивидуального возрастного развития» [8, с. 6].

Индивидуальное своеобразие спортсменов отчетливо проявляется в индивидуальном стиле деятельности (С.Н. Белоусов, 1976; А.В. Дмитриев,

1988; Е.П. Ильин, 2001; М.В. Приставкина, 1984; А.В. Родионов, 2004; В.А. Толочек, 1985; Б.И. Якубчик, 1964 и др.) как «совокупности индивидуальных особенностей определенной деятельности личности, влияющая на способ достижения цели этой деятельности, обуславливающей своеобразие ее выполнения» [10, с. 143].

В этой связи также рассматривается индивидуализация тренировочных нагрузок, их оптимальность, соотношение времени работы и отдыха в зависимости от особенностей проявления свойств нервной системы [4; 7; 11]. Важно знание типологических особенностей спортсменов при использовании соревновательного метода в тренировках. «Эффективность деятельности спортсменов со слабой нервной системой во время прикидок, контрольных заданий и соревнований, как правило, бывает меньшей, чем на обычных тренировочных и учебных занятиях... слишком частое использование соревновательного метода в тренировочном процессе для спортсменов со слабой нервной системой может явиться фактором, создающим у них излишнее нервное напряжение, в то же время этот метод хорошо стимулирует лиц с сильной нервной системой, которых обычная тренировочная обстановка мобилизует слабо» [7, с. 109].

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при формировании соревновательного потенциала нашел отражение в принципе углубленной индивидуализации, который положен в основу «правильного выбора направленности и величины тренировочных нагрузок, которые нередко приближаются к пределу функциональных возможностей спортсмена» [9, с. 194]. Рассматривая принцип углубленной спортивной специализации и индивидуализации, Е.И. Иванченко отмечает необходимость выявления индивидуальных особенностей спортсмена и дальнейшее их совершенствование в процессе формирования спортивного мастерства [12]. Необходимость индивидуального подхода при занятиях физическими упражнениями отмечалась создателем научно-обоснованной теории физического образования – П.Ф. Лесгафтом (1909), который большое внимание уделял «психологии движений» в процессе развития у детей представлений пространства и времени. Индивидуальный подход определяется как универсальный принцип обучения и воспитания, «подход к человеку с учетом конкретных индивидуальных

его особенностей и индивидуальности в целом..., что поднимает его до уровня личностного подхода как принципа психологии» [10, с. 46].

Исходя из определений понятий «индивидуальный подход» и «индивидуализация обучения» можно сделать вывод, что индивидуальный подход — это принцип обучения, а индивидуализация — особая организация педагогического процесса, которая направлена на осуществление этого принципа. В исследованиях спортивных психологов подчеркивается, что «...ни один метод обучения и тренировки не может привести к должным результатам, если он применяется без учета индивидуально-психологических особенностей человека» [13, с. 116].

В связи с индивидуальной организацией процесса обучения особое место отводится межполушарной асимметрии учащихся (Н.Н. Брагина, Т.Л. Доброхотова, 1988). Сочетание моторных, сенсорных и психических асимметрий составляет чрезвычайно важную характеристику человека — его индивидуальный профиль асимметрии, детерминирующий особенности поведения, адаптацию к предельным физическим и психическим напряжениям, профессиональный отбор [14, с. 54–62]. Индивидуальный профиль асимметрии определяет комплекс личностных особенностей спортсмена, оказывающих влияние на эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях конкретного вида спорта. Однако его анализ с учетом спортивной специализации и квалификации, психологических особенностей личности спортсменов проводился в единичных работах (Е.П. Ильин, 2003; В.М. Лебедев, 1994; Р.Н. Медников, 2000; А.В. Родионов, 2004; А.А. Саидов, 1981; Е.В. Фомина, 2003; К.Д. Чермит, 1995).

Научно обоснованное решение вопроса об индивидуализации подготовки спортсменов дает возможность реализовать достигнутый уровень тренированности каждого спортсмена в соревнованиях. Однако, сущность индивидуализации применительно к психологической подготовке изучена недостаточно. Психологическая подготовка спортсмена рассматривается как психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спортивной деятельности свойств личности (Г.Д. Горбунов, 2006; В.М. Мельников, 1997; А.Л. Попов, 1998; А.В. Родионов, 2004; П.А. Рудик, 1974; Г.И. Савенков, 2006).

В этой связи рассматривается индивидуализация педагогического воздействия на спортсменов посредством поощрения и порицания, что опирается не только на успешность или неуспешность деятельности, но и на психологические особенности личности, такие как самооценка, мотивация достижения и избегания неудачи [7; 14; 15; 16; 17]. М. Розенберг при изучении самоуважения личности указывает, что «лица с низким самоуважением чувствительны и ранимы ко всему, что затрагивает их самооценку: сильнее реагируют на смех, критику, порицание, чем лица с высоким самоуважением ... избегают ответственных соревнований, что мешает им проверить свои силы, поставив перед собой цель, они не очень надеются на успех» [7, с. 105–106]. Ю.Я. Киселев рассматривает влияние форм негативного речевого воздействия тренера на соревнующегося спортсмена на достижение успеха в соревновании и подчеркивает необходимость их корректного использования, с опорой на индивидуальные особенности и предстартовое состояние спортсмена [16].

Несмотря на широкое освещение различных аспектов индивидуализации в спорте, индивидуализация в процессе психологической подготовки вызывает ряд трудностей, связанных с недостаточной разработанностью теоретических аспектов, отсутствием единого подхода в определении особенностей личности, преобладанием в спорте результативного направления, отрывом физической, технической и тактической подготовок от психологической, что препятствует развитию потенциала гармоничной личности.

Значимым фактором достижения высоких спортивных результатов является создание оптимальных условий для благоприятного взаимовлияния всех уровней интегральной индивидуальности, что позволит обеспечить полноценную реализацию личностных особенностей (Б.Г. Афаньев, 1969; В.С. Мерлин, 1986). Проведенный теоретический анализ литературы показал, что при индивидуализации психологической подготовки следует учитывать комплекс особенностей личности, которые влияют на спортивную деятельность и от которых зависят результаты соревнований.

Реализация индивидуализированного подхода в процессе тренировочной и соревновательной деятельности предполагает систематическое

изучение каждого спортсмена, учет динамики его личностного роста, постановку ближайших и перспективных целей, анализ их реализации, выбор и применение наиболее эффективных средств, использование возможностей коллективной работы с различными группами спортсменов. Все это позволит создать систему работы с каждым спортсменом на основе анализа взаимосвязанных свойств личности на каждом новом уровне подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Унт, И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И.Э. Унт. – М. : Педагогика, 1990. – 192 с.
2. Семенов, А.В. Этимологический словарь русского языка / А.В. Семенов. – М. : ЮНВЕС, 2004.
3. Новая философская энциклопедия : в 4 т. / Ин-т философии РАН, Нац. общ.-науч. фонд ; Научно-ред. совет : В.С. Степин [и др.]. – М. : Мысль, 2001. – Т. 2. – 634 с.
4. Советский энциклопедический словарь / редкол. : А.А.Гусев [и др.], гл. ред. А.М. Прохоров. – 4-е изд. – М. : Советская энциклопедия, 1986. – 1600 с.
5. Педагогика : Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич – Минск : Современное слово, 2005. – 720 с.
6. Психология : словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
7. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 102–105.
8. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
9. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
10. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий : учеб. пособие для учеб. заведений профтехобразования. – 2-е изд., перераб. и доп. / К.К. Платонов. – М. : Высшая школа, 1984. – 174 с.
11. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.
12. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физическое воспитание и спорт» : в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 1. – 132 с.
13. Ганюшкин, А.Д. Психологические аспекты подготовки спортсменов. – А.Д. Ганюшкин. – Смоленск : СГТ, 1980. – 112 с.
14. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
15. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
16. Психология спорта высших достижений / под ред. А.В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.