

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРОЯВЛЕНИЕ
ПРЕДСТАРТОВЫХ РЕАКЦИЙ У ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Спассковой Екатерины Андреевны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Введение. Гребля на байдарках и каноэ один из самых красивых, и в то же время физически тяжелых видов спорта. Достижение высоких и стабильных результатов в гребном спорте невозможно без высокого уровня развития силовых качеств спортсменов.

Любая спортивная деятельность протекает в сложных условиях: это и эмоциональность, и психические нагрузки, и напряженная умственная деятельность, стремительный темп повседневной жизни, многообразие внешних и внутренних раздражителей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности спортивной деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента.

Психическая нагрузка в современном спорте высших достижений достаточно велика. Психический компонент стресса определяется длительностью подготовки к турниру, его значимостью, условиями жесткой конкуренции в команде. Стрессорами в одинаковой степени могут быть как условия деятельности гребца, так и предстартовая ситуация, когда формируется установка на предстоящую деятельность, и спортсмен осознает характер психических барьеров, которые необходимо преодолеть в предстоящем соревновании.

Объект исследования – тренировочный процесс гребцов-байдарочников, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Предмет исследования – индивидуально-типологические особенности темперамента и проявление предстартовых реакций гребцов-байдарочников 17-20 лет в условиях соревновательной деятельности.

Гипотеза – предполагалось, для регуляции психоэмоциональных предстартовых состояний у гребцов-байдарочников групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо обеспечить следующие условия:

- проведение своевременной диагностики индивидуально-типологических особенностей темперамента гребцов-байдарочников, что

поможет тренеру расширить составляющие индивидуального подхода и определить методы работы с каждым спортсменом;

- разработка и реализация методики коррекции предстартовых состояний спортсменов-ребцов, основанной на психорегулирующей тренировке, групповых и индивидуальных беседах, специальных упражнениях.

Цель работы – изучение влияние индивидуально-типологических особенностей темперамента на проявление предстартовых реакций у гребцов-байдарочников.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования взаимосвязи темперамента и особенностей предстартовых состояний у гребцов-байдарочников.

2. Определить индивидуально-типологические особенности темперамента и личностных характеристик гребцов-байдарочников, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

3. Провести самооценку мотивационного и эмоционального состояния, состояния реактивной тревоги, психического напряжения и функционального состояния сердечно-сосудистой системы гребцов-байдарочников с учетом типа темперамента.

4. Исследовать особенности проявления предстартовых реакций у гребцов-байдарочников разных типов темперамента в условиях соревновательной деятельности.

5. Разработать комплекс упражнений и практические рекомендации по регуляции психоэмоционального состояния гребцов-байдарочников с учетом их типа темперамента.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных

источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Исследование особенностей темперамента и личностных характеристик гребцов-байдарочников осуществлялось с использованием следующих тестовых методик: «Преобладающий тип темперамента Н.Н. Обозова», «Личностный опросник Г. Айзенка (ЕРІ)», «Определение типа личности К. Юнга», «Характерологический опросник Леонгарда».

Для диагностики предстартового состояния проводились непосредственное наблюдение за поведением и психологическим состоянием спортсменов со стороны тренеров, самооценка гребцами-байдарочниками собственного состояния, а также оценка уровня психоэмоционального напряжения с помощью тестовых методик: «Шкала мотивационного состояния В.Ф. Сопова», «Шкала самооценки реактивной тревоги Ч.Д. Спилбергера», «Цветовой тест М. Люшера», «Шкала-градусник Ю.Я. Киселева».

Анализ физиологических параметров в предстартовом состоянии у гребцов-байдарочников проводился с учетом показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), вегетативного индекса Кердо (ВИК, %) и индекса функциональных изменений (ИФИ, балл) Адамовича.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (Т). Достоверность различия (р) определяли по таблице на основании величин Т и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с октября 2018 по октябрь 2019 года на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» г. Энгельса Саратовской области.

В исследовании приняли участие 24 спортсмена мужского пола в возрасте 17-20 лет, занимающихся в группах спортивного

совершенствования и высшего спортивного мастерства. Спортивный стаж у гребцов-байдарочников составлял на момент обследования не менее 7 лет.

Положения, выносимые на защиту:

1. Личностно-типологические особенности гребцов-байдарочников определяют характер их предстартовых реакций в условиях соревновательного стресса.

2. Темперамент гребцов-байдарочников определяет качественное своеобразие спортивной деятельности и эффективность различных приёмов обучения и тренировки, а также уровень их достижений в условиях особо ответственных соревнований.

3. Методика регуляции предстартовых состояний у гребцов-байдарочников должна проводиться с учетом их индивидуально-типологических особенностей личности и включать использование психорегулирующей тренировки, групповых и индивидуальных бесед, специальных упражнений.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о взаимосвязи темперамента и особенностей предстартовых состояний у гребцов-байдарочников.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе педагогов и тренеров спортивных школ по гребле на байдарках и каноэ с целью совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы взаимосвязи темперамента и особенностей предстартовых состояний у гребцов-байдарочников» и «Исследование взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей темперамента с проявлением предстартовых состояний у гребцов-байдарочников», заключения и списка литературы, включающего 60 источников. Текст магистерской работы изложен на 75 страницах, содержит 9 таблиц и 13 рисунков.

Отличительные особенности гребли на байдарках и каноэ как вида спорта. Гребля на байдарках и каноэ – сложно координационный вид спорта. Его отличительные особенности заключаются в том, что спортсмен одновременно находится и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка. Задача спортсмена заключается в том, что он должен продвигать лодку с учетом внешних взаимодействий, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

Конкуренция в данном виде спорта постоянно растет. Зачастую победителя от проигравшего отделяют сотые, а то и тысячные доли секунды. Психологический настрой спортсмена в гребле на байдарках и каноэ – это одно из главных составляющих результата. Главный элемент психологического состояния – это настрой.

Самое основное на старте – это концентрация внимания, собранность, непроницаемость, уверенное спокойствие и настрой на реализацию того результата. Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния.

Психологическая готовность формируется и достигается в результате постоянной работы над собой, над своим психическим состоянием. Эта

работа имеет осознанную направленность, позволяет проанализировать не только свои действия, но и действия своего соперника. Это становится дополнительным ресурсом к достижению более высоких результатов.

Индивидуально-типологические особенности темперамента и свойств нервной системы гребцов-байдарочников. По результатам тестовой методики Н.Н. Обозова у юношей выявлены холерический (33%), сангвинический (42%) и флегматический (25%) типы темперамента.

Отметим, что наиболее высокие значения по шкале экстраверсии-интроверсии зарегистрированы у гребцов-холериков, наиболее низкие – у флегматиков, тогда как у сангвиников выявлены промежуточные показатели.

Уровень нейротизма также оказался достоверно наиболее высоким у холериков, наиболее низким – у флегматиков. У сангвиников средние показатели по шкале нейротизма не имели существенной разницы по сравнению с таковыми у холериков.

По результатам тестового опросника Леонгарда наиболее высокие значения зафиксированы у холериков по шкалам «Гипертимность», «Застревание» и «Возбудимость». У гребцов-сангвиников наиболее высокие значения зарегистрированы по шкалам «Гипертимность» и «Циклоидность», а у флегматиков по шкалам «Педантичность» и «Дистимность».

Таким образом, темперамент гребцов-байдарочников определяет качественное своеобразие спортивной деятельности.

Особенности эмоциональных состояний у гребцов-байдарочников в зависимости от типа темперамента в тренировочный и соревновательный периоды. Результаты 1 этапа исследования, проведенного в тренировочный период, показали, что у 50% холериков был зафиксирован оптимальный уровень готовности к тренировочной и соревновательной деятельности. По 25% холериков имели завышенный и заниженный уровень мотивационного состояния. Завышенные значения указывают на понижение самоконтроля у спортсменов, а заниженные – на

состояние конфликта с тренером или низкие шансы на достижение высокого спортивного результата.

У большинства сангвиников также был зафиксирован оптимальный уровень мотивационного состояния, у 20% лиц данной группы – завышенный уровень и у 20% – заниженный уровень.

Для одинакового (50%) количества флегматиков были характерны оптимальные и заниженные оценки мотивационного состояния.

Самооценка реактивной тревоги по шкале Ч.Д. Спилбергера на тренировочном этапе выявила наиболее высокие значения у холериков и флегматиков по сравнению с показателями сангвиников. Однако выявленные отличия не имели достоверной разницы.

Показатели самочувствия по шкале «Градусник Киселева» на тренировочном этапе были выше у сангвиников по сравнению с холериками и флегматиками. Показатели настроения у холериков и сангвиников были одинаковыми, а у флегматиков чуть ниже по сравнению с представителями двух других групп. Готовность к соревнованию наиболее высокой была у сангвиников и флегматиков, а наиболее низкой у холериков.

На тренировочном этапе средние показатели выраженности эмоционального стресса по методике М. Люшера у гребцов-байдарочников различных типов темперамента были приблизительно одинаковыми. При этом выраженность эмоционального стресса зафиксирована у 38% холериков, 30% сангвиников и 33% флегматиков.

В соревновательный период перед стартом средние показатели мотивационного состояния у холериков и сангвиников достоверно не отличались от таковых тренировочного этапа и соответствовали оптимальному уровню готовности к предстоящему соревнованию.

У флегматиков были зафиксированы заниженные средние показатели мотивационного состояния на 1 соревновательном этапе и оптимальные – на 2 соревновательном этапе.

Самооценка мотивационного состояния на 1 соревновательном этапе в группе у холериков выявила одинаковое количество лиц с оптимальной завышенной самооценкой, а также 24% спортсменов с заниженными показателями. На 2 соревновательном этапе у большинства (63%) холериков самооценка мотивационного состояния была оптимальной, у 12% завышенная и 25% заниженная.

Оптимальный уровень готовности мотивационного состояния к предстоящему соревнованию выявлен у большинства (60%) сангвиников на 1 соревновательном этапе и всех без исключения – на 2 соревновательном этапе. Отметим, что на 1 соревновательном этапе у 20% сангвиников самооценка мотивационного состояния продолжала оставаться завышенной, а у 20% – заниженной.

У флегматиков на всех соревновательных этапах показатели самооценки мотивационного состояния были оптимальными и заниженными. Причем на 1 этапе выявлено одинаковое количество (по 50%) гребцов-флегматиков с оптимальным и заниженным уровнем готовности к соревнованию. На 2 соревновательном этапе для большинства (83%) спортсменов был характерен оптимальный уровень готовности, а для остальных (17%) – заниженный.

На 1 соревновательном этапе отмечена тенденция к увеличению средних показателей реактивной тревоги по шкале Ч.Д. Спилбергера у всех обследуемых гребцов по сравнению с исходным состоянием тренировочного этапа. Отметим, что динамика показателей тревоги носила более выраженный характер (67,5%) у гребцов-холериков. У сангвиников показатели реактивной тревоги увеличились на 47,4%, а у флегматиков на 32,9% по сравнению с периодом тренировок.

На 2 соревновательном этапе перед стартом у всех спортсменов регистрировались высокие показатели реактивной тревоги по сравнению с исходным фоном (периодом тренировок). Однако степень выраженности

была не столь значительной, как на 1 соревновательном этапе и составила 37,3% у холериков, 37,2% у сангвиников, 15,3% у флегматиков.

Кроме того, на 2 соревновательном этапе отмечено снижение показателей реактивной тревоги по сравнению с 1 соревновательным этапом на 18% у холериков, 6,9% у сангвиников и 13,3% у флегматиков.

Средние показатели самооценки эмоциональных состояний по шкале «Градусник Киселева» также имели тенденцию к более выраженному снижению на 1 соревновательном этапе по сравнению с исходным психоэмоциональным фоном, зарегистрированным в раннем предстартовом состоянии в период тренировочных занятий. Причем самочувствие и настроение существенно снижаются у сангвиников, а готовность к соревнованию у холериков и флегматиков.

На 2 соревновательном этапе показатели самочувствия и настроения оставались наиболее сниженными также у сангвиников по сравнению с исходными параметрами, а готовность к соревнованию – у сангвиников и флегматиков.

В ходе исследования установлено, что показатели самочувствия, настроения и готовности к соревнованию у гребцов во всех группах имели заметное улучшение на 2 соревновательном этапе по сравнению с показателями 1 этапа. Более выраженное увеличение показателей самочувствия отмечено у флегматиков, показателей настроения – у сангвиников, а показателей готовности к соревнованию – у холериков.

В соревновательный период увеличиваются показатели выраженности эмоционального стресса по М.Люшеру. Так, в предстартовом состоянии на 1 соревновательном этапе выраженность эмоционального стресса регистрировалась у 75% холериков, 80% сангвиников и 67% флегматиков, а на 2 этапе – у 50% гребцов, отнесенных к разным группам по типологическим особенностям темперамента. Причем, наиболее высокие значения эмоционального стресса регистрировались у холериков, а низкие у флегматиков. Тем не менее, на 2 этапе исследования показатели

эмоционального стресса были снижены в 2 раза по сравнению с 1 соревновательным этапом.

Таким образом, показатели предстартовые эмоциональных состояний гребцов-байдарочников с разными типами темперамента имеют значительную вариативность, что указывает на необходимость дифференцированного подхода к ускорению и оптимизации уровня психических состояний как одной из базовых составляющих процесса адаптации к условиям тренировочной и соревновательной деятельности.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у гребцов-байдарочников различных типов темперамента в тренировочный и соревновательный периоды. Средние значения ЧСС в состоянии относительного покоя указывают на соответствие физиологической группе у всех спортсменов-байдарочников. Однако у сангвиников были зафиксированы наиболее низкие значения ЧСС по сравнению с холериками и флегматиками. Положительное среднее значение ВИК указывает на превалирование симпатических влияний у гребцов-холериков, а отрицательное значение ВИК у сангвиников и флегматиков – на выраженность парасимпатических влияний со стороны вегетативной нервной системы.

Средние значения ИФИ указывают на хорошие функциональные возможности у гребцов различных типов темперамента.

В соревновательный период на 1 этапе зафиксировано увеличение ЧСС у холериков на 18,5%, у сангвиников – на 20% и у флегматиков – на 22,3% по сравнению с фоновыми значениями. На 2 соревновательном этапе увеличение ЧСС было менее значительным по сравнению с тренировочным периодом: у холериков на 10,5%, у сангвиников – на 8,7% и у флегматиков – на 11,2%. Кроме того, на 2 этапе соревнований отмечено снижение ЧСС перед стартом на 6,7% у холериков, на 9,4% у сангвиников и 9,1% у флегматиков.

В предстартовом состоянии на 1 соревновательном этапе на основании средних и индивидуальных значений ВИК можно заключить о выраженной симпатикотонии у всех без исключения гребцов.

На 2 соревновательном этапе у 75% холериков продолжали превалировать симпатические влияния со стороны ВНС, тогда как у 50% сангвиников и флегматиков регистрировалась симпатикотония, а у 50% спортсменов – парасимпатикотония.

По данным исследования у всех сангвиников и флегматиков на каждом из соревновательных этапов значения ИФИ указывают на хорошие функциональные возможности системы кровообращения. У 50% холериков на 1 соревновательном этапе значения ИФИ соответствовали удовлетворительной адаптации с некоторым ее напряжением, у остальных 50% лиц зафиксированы хорошие показатели. На 2 соревновательном этапе у всех холериков показатели ИФИ констатировали о хорошем уровне адаптации к соревновательным нагрузкам.

На основании проведенных исследований в тренировочный и соревновательный периоды гребцы-байдарочники были распределены на группы в зависимости от выраженности у них предстартовых реакций: «предстартовой лихорадки», «предстартовой апатии» и «боевой готовности».

Так, на тренировочном этапе в раннем предстартовом состоянии для большинства (64%) спортсменов было присуще состояние боевой готовности, у 12% спортсменов на основании совокупности психофизиологических показателей можно судить о наличии «предстартовой апатии», а у 24% лиц – о «предстартовой лихорадке».

При распределении спортсменов-байдарочников с разными типологическими особенностями темперамента на группы по степени выраженности предстартовых состояний и реакции установлена аналогичная закономерность: для большинства холериков (61%), сангвиников (60%) и флегматиков (66%) характерно состояние «боевой готовности»; наименьшее число субъектов в каждой группе находились в состоянии «предстартовой

апатии», остальные спортсмены пребывали в состоянии «предстартовой лихорадки».

В 1 соревновательный период существенным образом меняется распределение спортсменов по степени выраженности стартовых реакций: увеличивается количество спортсменов с выраженными реакциями «предстартовой лихорадки» с 24 до 46%, а количество гребцов с «боевой готовностью», напротив, уменьшается с 64 до 41%. Количество лиц со «стартовой апатией» осталось неизменным.

Отметим, что для большинства (60%) холериков на 1 соревновательном этапе было характерно состояние «стартовой лихорадки», для остальных – состояние «боевой готовности». Спортсменов со «стартовой апатией» среди холериков не выявлено. У 50% сангвиников на 1 соревновательном этапе отмечена готовность к соревнованию, у 40% – регистрировалось излишнее волнение, характерное для «стартовой лихорадки», а у 10% лиц, напротив, – торможение, присущее «стартовой апатии». У флегматиков стартовые реакции были выражены в одинаковой степени.

На 2 соревновательном этапе у большинства спортсменов зафиксировано состояние «боевой готовности», а у остальных – «стартовой лихорадки».

Отметим, что при общем распределении спортсменов на группы состояние «боевой готовности» регистрировалось у 75% лиц, а при распределении с учетом типа темперамента у 75% холериков, 70% сангвиников и 83% флегматиков.

Заключение. Таким образом, у разных гребцов психическая деятельность протекает по-разному. Отмеченные особенности вызываются различиями в темпераменте, а его свойства определяют динамическую сторону (протекание) психической деятельности человека. Различные свойства темперамента являются необходимым условием достижения успеха.

Включение в тренировочный процесс гребцов-байдарочников комплекса упражнений и методик саморегуляции предстартовых состояний

позволило уменьшить психоэмоциональное напряжение и повысить стрессоустойчивость спортсменов.

Рост достижений в спорте, возможность успешных выступлений в крупнейших соревнованиях в значительной мере определяется уровнем развития навыков саморегуляции – важного компонента системы психолого-педагогической подготовки спортсменов-ребцов, которая рассматривается, как составная часть комплексного педагогического процесса и является существенным резервом повышения эффективности их соревновательной деятельности.