

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ
С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гужиновой Наталии Александровны

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2020

Введение. В спорте высших достижений очень велика частота встречаемости повторяющихся ситуаций с высокой психической напряженностью, которые не всегда успешно разрешаются. Чрезвычайно частое повторение подобных ситуаций приводит к формированию у спортсмена мотивации избегания неудач, мотивации сомнения в успехе и опасения за успех, проявляющейся в неуверенности, оборонительном характере поведения, снижении честолюбия и активности. Попытки тренера и партнеров по команде повлиять на тип мотивации, как правило, приводят к ухудшению результативности.

Занятия академической греблей способствуют развитию у спортсменов выносливости, силы воли, высокой работоспособности, закаляют характер и силу духа. Спортивные победы в академической гребле способствуют развитию физического состояния и личностных качеств занимающихся.

Соревновательный стресс во время спортивных состязаний представляет собой сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Особенности и сила действия этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены соотношением и взаимоотношением различных его индивидуальных свойств.

Одну из решающих ролей в победе играет умение спортсмена настроить свою психику на бескомпромиссную борьбу, на полную самоотдачу, на победу. Поэтому индивидуальный подход к подготовке спортсмена, в основе которого лежит знание особенностей его психики, заслуживает самого пристального внимания, так как именно он содержит еще не использованные резервы повышения эффективности обучения и тренировки в спорте. При этом возрастает зависимость эффективности деятельности от индивидуальных свойств нервной системы и темперамента спортсмена.

Темперамент является одной из важнейшей характеристик личности, представляющий собой сочетание индивидуально-психологических

особенностей, определяющих развитие и протекания психических процессов, проявляющихся в поведении человека.

В связи с этим использование знаний об индивидуально-психологических особенностях личности спортсмена, и прежде всего, особенностей темперамента как биологического фундамента личности является актуальным для дальнейшего прогрессивного развития спортивной практики.

Объект исследования – процесс психологической подготовки к соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, занимающихся академической греблей, с учетом типологических особенностей темперамента.

Предмет исследования – показатели восприятия соревновательной ситуации и уровень стрессоустойчивости у гребцами-академистов с различным типом темперамента групп совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Гипотеза исследования – предполагалось, что тренировочный процесс гребцов-академистов будет эффективным в случае своевременной правильной диагностики, выявления специфики и учета особенностей их темперамента. Знание индивидуально-типологических особенностей темперамента спортсменов поможет тренеру расширить составляющие индивидуального подхода и определить методы работы с каждым спортсменом.

Целью исследования – изучение особенностей стрессоустойчивости квалифицированных гребцов-академистов с различными типами темперамента.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования взаимосвязи темперамента со стрессоустойчивостью спортсменов в академической гребле.

2. Провести комплексную оценку типологических особенностей темперамента у гребцов-академистов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

3. Исследовать показатели восприятия предсоревновательной ситуации у гребцов-академистов с различными типами темперамента в тренировочный и соревновательный периоды.

4. Определить показатели и уровень стрессоустойчивости у гребцов-академистов с различными типами темперамента в тренировочный и соревновательный периоды.

5. Разработать практические рекомендации, способствующие регуляции психоэмоционального состояния гребцов-академистов.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач.

Оценка типов темперамента осуществлялась с помощью комплекса тестовых методик А. Белова, Б.Н. Смирнова и В.М. Русалова, особенностей восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации – по методике Ю.Л. Ханина «Отношение к предстоящему соревнованию», а устойчивость к стрессу – с помощью теста Люшера. Все результаты исследований были обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента.

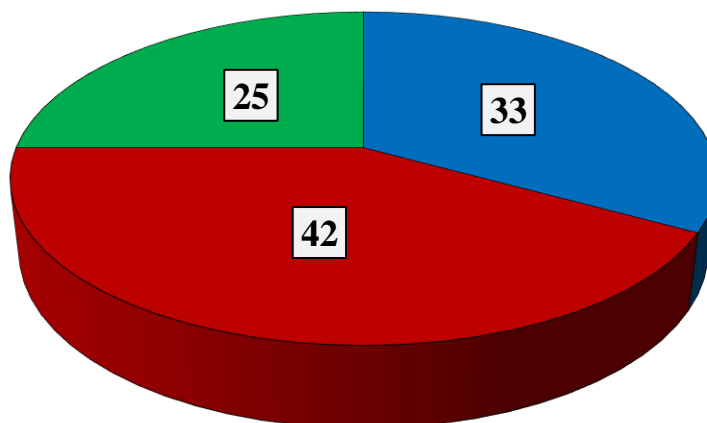
Исследования проводились с февраля 2019 по февраль 2020 года на базе Центра спортивной подготовки «Динамо» и Центра олимпийской подготовки Москомспорта г. Москвы. В исследовании приняли участие 2 группы спортсменов, занимающихся академической греблей в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Исследование стрессоустойчивости осуществлялось с учетом типа темперамента спортсмена (рис.1).

Положения, выносимые на защиту:

1. Стрессоустойчивость гребцов-академистов – это характеристика его спортивной деятельности, выражающаяся в способности показывать на соревнованиях результаты, подтверждающие их спортивный уровень.

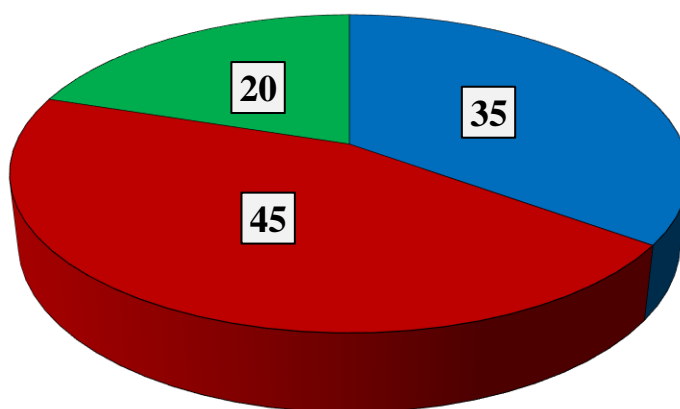
2. Тренерам и спортивным психологам необходимо подготавливать спортсменов-ребцов к ответственным соревнованиям с целью обеспечения наиболее оптимального уровня их психического состояния для успешной соревновательной деятельности.

группа совершенствования спортивного мастерства



■ холерик ■ сангвиник ■ флегматик

группа высшего спортивного мастерства



■ холерик ■ сангвиник ■ флегматик

Рисунок 1 – Распределение гребцов-академистов на группы на основании преобладающего типа темперамента А. Белова, %

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о роли темперамента в спортивной деятельности гребцов-академистов и их психологической подготовке в тренировочном процессе.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что полученные данные дают возможность совершенствовать тренировочный процесс гребцов-академистов с учетом их личностных особенностей.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические представления о взаимосвязи темперамента со стрессоустойчивостью спортсменов в академической гребле» и «Уровень стрессоустойчивости у гребцов-академистов с различными типами темперамента на этапах тренировочной и соревновательной деятельности», заключения и списка литературы, включающего 60 источников. Текст магистерской диссертации изложен на 64 страницах, содержит 14 таблиц и 15 рисунков.

Гребля – один из древнейших видов спорта. Первые гонки на гребных судах проводились на Ниле в Древнем Египте в 25 веке до н. э., а позднее – в Древнем Риме. В начале 13 века для перевозки пассажиров и грузов в Англии через Темзу применяли небольшие лодочки и баржи, а в 16 веке перевозчики стали устраивать гонки.

Академическая гребля как вид спорта впервые начала развиваться в викторианской Англии в 17 веке – начале 18 века. Уже в 19 веке гребля на академических судах стала популярной в различных странах Европы и оттуда распространилась в Северную Америку и Австралию.

Академическая гребля – циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут ногами, спиной и руками, проходя дистанцию спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ. Это вид гребного спорта на специальных спортивных судах. Академической греблей можно заниматься в любом возрасте, подбирая подходящие типы лодок и соответствующий объем нагрузки.

Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин. Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов.

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах:

- одиночки – мужские и женские;

- двойки парные – мужские и женские;
- двойки распашные – мужские и женские;
- двойки парные легкого веса – мужские и женские;
- четверки распашные – мужские и мужские легкого веса;
- четверки – парные мужские и женские;
- восьмёрки – мужские и женские.

Академическая гребля бывает 2 видов:

- а) парная гребля – это гребля двумя веслами;
- б) распашная гребля – это гребля одним веслом.

Спорт – одна из главных составляющих, на котором темперамент человека способен особенно ярко проявляться.

Темперамент отражает динамические аспекты поведения, поэтому его свойства наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Одной из проблем в современной психической подготовке спортсменов является сохранение их желания к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени. Эмоциональное напряжение может возникать даже в период предшествующий соревнованиям, оно оказывает воздействие как в ходе самого соревнования, так оставляет разнообразные последствия после их окончания. Такого рода воздействия могут существенно влиять на достижение спортсменами того или иного результата.

Карьера спортсмена, связана с высоким уровнем стресса. Спорт представляется, как конкурентное занятие, где победитель- всего один, а остальные-участники.

Безусловно, одним из основных условий достижения высокого результата на соревнованиях является оптимальный уровень стресса. Это тот уровень, при котором спортсмен максимально успешно может материализовать все свои возможности.

Для каждого спортсмена уровень стресса будет свой. У одного будет проявляться в увеличении частоты сердечных сокращений на 10-15 уд/мин

по отношению к норме; у другого – оптимальный уровень будет выше на 45-50 уд/мин.

Влияние соревновательного стресса на уровень достижений спортсменов, динамику и своеобразие их деятельности во многом определено свойствами нервной системы и темперамента.

Стресс во время соревнований присущ всем спортсменам; свойства темперамента являются тем фактором, который устанавливает направление (положительное или отрицательное) и степень влияния соревновательного стресса как на отдельные проявления деятельности спортсменов, так и на уровень их достижений в соревнованиях; от темперамента зависит резистентность к стрессу, так как свойства темперамента и характер функционального отношения между ними обуславливают персональные пороги чувствительности спортсменов к соревновательному стрессу; от темперамента зависит выбор и эффективность приемов усвоения стрессом в соревновательной борьбе.

Заключение. Устойчивость к стрессу относится к физиологическим, когнитивным и поведенческим методам, используемым человеком для управления факторами и компонентами, которые лежат в основе стресса или переживания. Основная цель борьбы со стрессом в спорте – дать спортсмену возможность эффективно регулировать свое эмоциональное состояние в связи с требованиями, связанными с соревнованиями, для достижения оптимальных результатов, а также для улучшения психологического благополучия.

1. Проведена комплексная оценка типологических особенностей темперамента у гребцов-академистов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- в соответствии с доминированием того или иного типа темперамента гребцы-академисты этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства были распределены на 3 группы: с

холерическим, сангвиническим и флегматическим темпераментом. Причем в обеих группах преобладали спортсмены-сангвиники;

- холерикам в большей степени свойственна экстраверсия с высокими показателями пластичности и активности, эмоциональной возбудимости и быстроты реакции, а также высокие показатели эргичности, темпа и эмоциональности при средних показателях пластичности;

- флегматикам в большей степени свойственна интроверсия с низкими показателями пластичности и активности, эмоциональной возбудимости и быстроты реакции, а также низкими показателями эргичности, темпа и эмоциональности;

- у сангвиников с амбивертным (промежуточным типом личности) показателями все показатели соответствовали среднему уровню.

2. Исследованы показатели восприятия предсоревновательной ситуации у гребцов-академистов с различными типами темперамента в тренировочный и соревновательный периоды:

- у гребцов-сангвиников, особенно группы высшего спортивного мастерства, зарегистрирована наиболее высокая степень готовности к предстоящей соревновательной деятельности по сравнению с холериками и флегматиками;

- показатели восприятия и оценки возможностей соперников соответствуют средним значениям у обследуемых разных типологических особенностей, особенно у гребцов группы высшего спортивно мастерства;

- показатели желания участвовать в соревнованиях и их значимость на тренировочном этапе были приблизительно одинаковыми у спортсменов всех типов темперамента;

- показатели самооценки своих возможностей со стороны других спортсменов в период тренировочной деятельности у гребцов группы высшего спортивного мастерства были выше по сравнению с лицами группы спортивного совершенствования, особенно у холериков. Самая низкая

самооценка зафиксирована у флегматиков группы спортивного совершенствования;

- итоговый индекс у гребцов различных типов темперамента установлен средний уровень готовности к предстоящему соревнованию на этапе подготовки к ним и непосредственно в период выступлений;

- на соревновательном этапе зарегистрирована положительная динамика по всем показателям готовности к предстоящему соревнованию во всех исследуемых группах, а у сангвиников изменения были наиболее существенные.

3. Определены показатели и уровень стрессоустойчивости у гребцов-академистов с различными типами темперамента в тренировочный и соревновательный периоды:

- на тренировочном этапе у всех спортсменов зарегистрирован общий средний уровень стрессоустойчивости. Достоверной разницы в показателях гребцов различных типов темперамента не выявлено, тем не менее, у холериков обеих групп балльные оценки были выше, что говорит о том, что данная категория обследуемых труднее справляется со стрессовыми ситуациями по сравнению с сангвиниками и флегматиками;

- в соревновательный период показатели стрессоустойчивости значительно возрастают, особенно у холериков. Однако максимума они не достигают;

- средние значения суммарного отклонения от аутогенной нормы у всех обследуемых гребцов-академистов свидетельствуют о благополучном эмоциональном состоянии на всех этапах спортивной деятельности.

4. Разработаны практические рекомендации, способствующие регуляции психоэмоционального состояния гребцов-академистов.