

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ
ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧИКОВ
К ТРЕНИРОВОЧНЫМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Травова Романа Николаевича

Научный руководитель
к. б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Введение. Большие физические нагрузки при многократном проявлении максимальных усилий в сравнительно короткое время в гребле на байдарках требует от спортсменов проявления чрезмерных физических напряжений и эмоциональной устойчивости. В связи с этим к физической и психологической подготовке гребцов предъявляются повышенные требования.

Спортивные соревнования являются выраженной стрессовой ситуацией. Для реализации своего физического потенциала спортсмены должны обладать высоким уровнем стрессоустойчивости к определенным факторам соревновательной деятельности. Для достижения победного результата спортсмену необходимо контролировать ситуацию и свое эмоциональное состояние, каждое звено в каждом цикле от старта до финиша. Так как психологическое состояние спортсмена накануне соревновательных стартов и в дни их проведения оказывает непосредственное влияние на результат выступления. Данное требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности. Именно от содержательных характеристик личности гребцов-байдарочников зависит успешность выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним.

В связи с этим, особое значение в подготовке спортсменов в гребле на байдарках должно отводиться определению психической готовности к соревновательной деятельности.

В период соревновательных стартов адаптационные изменения характеризуются значительным напряжением основных функциональных систем организма. Наиболее чувствительным индикатором адаптационных реакций организма к воздействию стрессоров является сердечно-сосудистая система.

Объект исследования – тренировочный процесс гребцов-байдарочников этапа совершенствования спортивного мастерства.

Предмет исследования – типологический комплекс темперамента и свойств нервной системы гребцов-байдарочников, показатели психической

соревновательной надежности, а также их адаптивные реакции на предсоревновательном и соревновательном этапе.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение типологических особенностей адаптации гребцов-байдарочников к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Гипотеза исследования – предполагалось, что индивидуальные особенности личности и темперамента гребцов-байдарочников оказывают влияние на характер адаптивных реакций спортсменов во время соревновательных стартов. При этом их своевременная диагностика поможет тренеру эффективнее строить тренировочный процесс, рационально индивидуализировать тренировочные нагрузки, корректно определять тип и направленность занятий, оптимально дозировать объём и интенсивность тренировки.

Цель и гипотеза определили **задачи исследования** выпускной квалификационной работы:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования личностных характеристик в соревновательной деятельности гребцов-байдарочников.

2. Определить тип темперамента и показатели экстраверсии-интроверсии гребцов-байдарочников этапа совершенствования спортивного мастерства.

3. Оценить фоновый уровень мотивационного состояния, реактивной тревоги и нейротизма гребцов-байдарочников этапа совершенствования спортивного мастерства с учетом типа темперамента.

4. Провести диагностику компонентов психической надежности гребцов-байдарочников с учетом типа темперамента на предсоревновательном этапе.

5. Изучить состояние функциональной подготовленности организма гребцов-байдарочников на предсоревновательном этапе.

6. Подобрать методики для регуляции и саморегуляции психоэмоциональных состояний гребцов-байдарочников с учетом типа темперамента.

7. Исследовать динамику психологической и функциональной адаптации гребцов-байдарочников на соревновательных этапах.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

У всех обследуемых осуществлялась оценка типа темперамента по методике Н.Н. Обозова с последующим распределением на группы. При учете типа темперамента определяли показатели экстраверсии-интроверсии в методиках Г. Айзенка и К. Юнга.

Предстартовое состояние гребцов изучали с помощью методик реактивной тревоги Ч.Д. Спилбергера, нейротизма Г. Айзенка, мотивационного состояния В.Ф. Сопова и психической соревновательной надежности В.Е. Мильмана. Регистрация показателей осуществлялась в тренировочный и соревновательные периоды.

В гребном спорте от спортсменов требуется максимальное проявление всех его возможностей. При этом успешность соревновательной деятельности определяется степенью их функциональной подготовленности и мобилизации резервов организма во время разминки и подготовки к соревнованиям для достижения состояния оптимальной работоспособности.

Для оценки степени адаптации организма гребцов к тренировочным и соревновательным нагрузкам рассчитывали адаптационный потенциал Р.М. Баевского и индекс вегетативного равновесия Кердо. Адаптационный потенциал рассчитывали при учете частоты сердечных сокращений (ЧСС), показателей систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления, возраста, роста и массы тела, а индекс Кердо – с учетом ЧСС и ДАД.

Исследования проводились в 3 этапа. На 1 этапе в тренировочный период осуществлялись первичные срезы для установления типов темперамента и типов личности, а также для оценки фоновых показателей мотивационного состояния, реактивной тревоги, адаптационного потенциала и индекса вегетативного равновесия. На 2 и 3 этапах в соревновательные периоды исследовали динамику мотивационного состояния, реактивной тревоги, адаптационного потенциала и индекса вегетативного равновесия гребцов с учетом их типа темперамента.

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

Исследования проводили с сентября 2022 года по апрель 2023 года на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ». Контингент обследованных составили 20 юношей 17-20 лет, занимающихся в группе совершенствования спортивного мастерства.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Роль личностных характеристик в соревновательной деятельности гребцов-байдарочников» и «Исследование типологических особенностей адаптации у гребцов-байдарочников в предсоревновательный и соревновательный периоды», заключения и списка литературы, включающего 46 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 73 страницах, содержит 9 таблиц и 15 рисунков.

Роль личностных характеристик в соревновательной деятельности гребцов-байдарочников. Гребля на байдарках – циклический вид спорта, представляющий собой гонки на соответствующих судах в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли. Движение спортсмена в этом виде спорта представляет

собой цепочку из десятков, сотен и даже тысяч, относительно завершенных, похожих и повторяющихся звеньев – циклов движения. Спортивный результат определяется временем преодоления заданной дистанции или расстоянием, которое преодолевает спортсмен, за определенное заданное время.

Важнейшей частью подготовки в гребле на байдарках являются соревнования. Успешность спортивной подготовки проявляется в результатах и достижениях. Конкуренция в данном виде спорта постоянно растет, чаще всего победа в заезде зависит от сотых, а то и тысячных долей секунд. Соревнования позволяют узнать свои пиковые возможности, результаты в условиях стресса и конкуренции с другими спортсменами.

Личностно-характерологические особенности спортсменов определяют характер их поведения в спортивной деятельности. Тренер-преподаватель должен учитывать, что личность спортсмена имеет различное сочетание психических особенностей, создающих индивидуальность. Многие из спортсменов могут мобилизовать все свои психические и физические ресурсы, настроиться на заезд в максимально возможном режиме. Но зачастую этого оказывается недостаточно, так же необходимо умение осуществлять психическую саморегуляцию и удерживать свое состояние и движения в наиболее оптимальных параметрах. Ведь для достижения высокого спортивного результата необходимо удерживать оптимальный уровень психического возбуждения. Отклонения от оптимального уровня психического возбуждения, приводят к искажению восприятия гребца, не дают возможности объективно оценивать свои двигательные действия и окружающую обстановку во время заезда, и как следствие приводит к снижению результата.

Наряду с такими свойствами, как волевой самоконтроль, основополагающую роль играет эмоциональная уравновешенность. Она отражает спокойствие, устойчивость настроения, собранность, невосприимчивость к длительным стрессовым ситуациям и постоянно действующим раздражителям. Заметную роль в способности к саморегуляции

играет оптимальная тревожность. Гребец с высокой тревожностью склонен драматизировать любую ситуацию, у него часто плохое настроение, любые неполадки приводят к пессимистическим прогнозам. В трудных ситуациях спортсмен занимает пассивную позицию, в саморегуляции отсутствуют активные, преодолевающие элементы. В то же время очень низкая тревожность – безмятежность, самоуверенность, излишняя расслабленность в опасных ситуациях, когда спортсмена застают врасплох любые неожиданные мелочи.

Психологический настрой спортсмена в гребле – это одно из главных составляющих результата. При организации тренировки юношей, ориентируясь на модель, необходимо постоянно уделять внимание формированию у них психологии спортсмена высокого класса. Тренер, должен максимально информировать гребцов о тех требованиях, которые ждут их на уровне сборной команды, а значит, максимально приближать условия своих тренировок к этим требованиям.

Главным методом работы тренера со спортсменом в этом периоде является убеждение в форме бесед, направленных на формирование у своего ученика психологии спортсмена высокого класса.

Любой старт вызывает напряжение. Но гребец должен уверенно подходить к соревнованиям. Эту уверенность должен вселить анализ проделанной работы, этапных целей, которых удалось достигнуть.

Значительного эффекта добиваются спортсмены, хорошо освоившие навыки аутотренинга. Большое значение имеет предстартовая настройка гребца, хорошо отлаженная система с физической и психологической частями, с элементами аутотренинга.

Обучение гребца технике самоконтроля и саморегуляции – процесс достаточно сложный и длительный. Как правило, становление этого свойства идет почти параллельно с ростом мастерства, запаздывая, к сожалению, в подавляющем большинстве случаев.

Исследование типологических особенностей адаптации у гребцов-байдарочников в предсоревновательный и соревновательный периоды. В основе достижения спортивного мастерства и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме спортсмена. Завоевание спортивных рекордов в гребле на байдарках требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил.

У гребцов-байдарочников этапа совершенствования спортивного мастерства выявлены холерический, сангвинический и флегматический типы темперамента:

- для гребцов-холериков характерно доминирование сильной нервной системы со склонностью к лидерству и легкости в общении, импульсивности и открытости;
- у гребцов-флегматиков типичными являются сосредоточенность на собственных переживаниях, повышенная тревожность, отсутствие склонности к рискованным поступкам, сильный тип нервной системы;
- для сангвиников присущи черты обоих типов личности со слабой их выраженностью, при этом обладающими сильной нервной системой.

Оценка фонового уровня психологической готовности гребцов-байдарочников этапа совершенствования спортивного мастерства с учетом типа темперамента позволила установить, что:

- у большинства гребцов-байдарочников независимо от типа темперамента выявлен средний уровень реактивной тревоги и нейротизма с оптимальным мотивационным состоянием у сангвиников и флегматиков и завышенным у холериков;
- у большинства гребцов-байдарочников независимо от типа темперамента компоненты психической соревновательной надежности соответствовали оптимальному уровню готовности контролировать эмоции, оценивать соперников, стремление участвовать в спортивной борьбе.

На предсоревновательном этапе функциональное состояние одной из ведущих систем организма, обеспечивающих его адаптацию к физическим и

эмоциональным нагрузкам, у гребцов независимо от типа темперамента находится в диапазоне нормативных величин.

Подобраны методики для регуляции и саморегуляции психоэмоциональных состояний гребцов-байдарочников с учетом типа темперамента, основной целью которых является повышение оптимального уровня готовности спортсменов к соревнованиям. Между соревновательными периодами проводился анализ психологической подготовленности гребцов. В случаях выявления заниженных параметров мотивационного состояния гребцов проводился детальный анализ предыдущих соревновательных стартов, причин успехов и неудач, возможности предотвращения неудачных выступлений, формирование адекватной самооценки мотивационного состояния и общей психологической подготовленности, планирование соревновательных целей. Для устранения отклонений в эмоциональном компоненте готовности гребцов тренерским составом осуществлялся пересмотр характера и объема тренировочных нагрузок, а также пересмотр соревновательных целей совместно со спортсменами. Кроме того, проводились мероприятия по развитию умений психической саморегуляции и снятию повышенной тревожности.

Исследована динамика психологической и функциональной адаптации гребцов-байдарочников на соревновательных этапах:

- на 1-ом соревновательном этапе у гребцов во всех группах снижаются средние значения мотивационного состояния с более выраженными изменениями у холериков;
- показатели у холериков и сангвиников соответствовали оптимальному уровню, у флегматиков – заниженному;
- во время 2-го соревновательного периода отмечена положительная динамика мотивационного состояния у обследуемых с более выраженным характером у сангвиников; Завышенные параметры мотивационного состояния регистрировались у холериков и сангвиников.

- в период 1-х соревновательных стартов зафиксирован высокий уровень реактивной тревоги и нейротизма у холериков и флегматиков с более значительным изменением у флегматиков;
- детальный анализ показателей реактивной тревоги в каждой группе выявил спортсменов со средними и низкими ее значениями. Причем в группах холериков и флегматиков преобладали средние значения, тогда как у большинства сангвиников показатели соответствовали низкому уровню;
- на 2 соревновательном этапе показатели реактивной тревоги и нейротизма соответствовали среднему уровню, но их значения были немного выше фоновых параметров;
- во время 1 соревновательного периода у гребцов снижаются значения всех ее компонентов психической надежности с более выраженными изменениями у холериков и флегматиков, на 2-ом этапе отмечена их нормализация; сангвиники продемонстрировали более стабильные результаты на всех этапах исследования;
- гребцы-сангвиники имеют наилучшие показатели функциональной готовности к соревновательным нагрузкам, сохраняя удовлетворительный уровень адаптации на всем протяжении эксперимента. У холериков и флегматиков в соревновательной ситуации возникает напряжение адаптации.

Заключение. Психологическая подготовка в гребле на байдарках является важнейшим условием достижения спортсменами высоким спортивных результатов. Гребцы-байдарочники, хорошо физически и технически подготовленные не могут одержать победу, если они не обладают психологической готовностью, не умеют регулировать свое состояние, если у него отсутствуют, или недостаточно развиты нужные для этого психические функции и психологические черты личности.

Предстартовые состояния спортсменов являются значимым фактором их адаптации к соревновательной деятельности. Способность контролировать

и управлять своими эмоциями, действиями и поведением в соревновательный период и в целом весь процесс борьбы на соревнованиях изменчив.

Особенностями психологической готовности гребцов-байдарочников является оптимальный уровень мотивационного состояния, реактивной тревоги и нейротизма, а также компонентов психической надежности, таких как соревновательная эмоциональная устойчивость и саморегуляция, стабильность-помехоустойчивость. Указанные параметры психологической готовности гребцов повышаются в результате используемой программы психокоррекции.

Одна из главных задач психологической подготовки гребцов-байдарочников заключается в выработке и развитии в них комплекса качеств и свойств личности, которые непосредственно влияют на осуществление деятельности в стрессовых условиях соревновательных стартов.