

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных  
дисциплин

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
ГРЕБЦОВ-БАЙДАРОЧНИКОВ С РАЗНОЙ СТРАТЕГИЕЙ  
САМОУТВЕРЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ларина Дениса Сергеевича

Научный руководитель  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2023

**Введение.** В настоящее время в связи с высокой конкуренцией в гребле на байдарках спортсменам приходится испытывать нагрузки, которые требуют наличия у них не только высокого уровня мотивационного состояния, но и стрессоустойчивости. Для роста результатов и спортивного мастерства спортсменам необходима систематическая адаптация к регулярному повышению спортивных нагрузок

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности психоэмоциональный статус спортсмена меняется и совершенствуется в условиях активного взаимодействия с окружающей средой. При этом огромное значение имеют индивидуальные психологические особенности гребца. Занятия гребным спортом формируют качества личности, которые необходимы для успешного осуществления соревновательной деятельности. Наиболее значимыми свойствами личности, определяющими эффективность и надежность соревновательной деятельности, являются мотивационно-волевая сфера и эмоциональная устойчивость.

Соревновательная деятельность в гребле на байдарках является весьма напряженным испытанием для спортсмена, и прежде всего, его «психологической прочности». Тем не менее, без высокого уровня физической подготовленности спортсмен не имеет возможности повысить свой уровень мастерства. Таким образом, спортсмены, при выполнении своей профессиональной деятельности встречаются с высокой конкуренцией, которая создает условия для борьбы на пределе физических и психологических возможностей. Эмоциональная устойчивость – одна из важнейших черт характера сильнейших спортсменов. Поэтому для достижения успеха гребцам необходимо постоянно контролировать свое эмоциональное состояние, уметь справляться со стрессовыми соревновательными ситуациями.

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

**Предмет исследования** – показатели стратегии самоутверждения личности, волевых качеств, реактивной тревоги, мотивационного состояния, стрессоустойчивости, самоконтроля и физической подготовленности гребцов-байдарочников этапа совершенствования спортивного мастерства

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение особенностей общей и специальной физической подготовленности гребцов с разной стратегией самоутверждения личности.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что уровень физической подготовленности во многом определяется личностными особенностями гребцов-байдарочников, степенью выраженности ведущих волевых качеств, соединяющих в себе способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. Оптимальный уровень реактивной тревоги и мотивационного состояния поможет гребцам сконцентрироваться на предстоящей деятельности и мобилизовать силы для соревновательной борьбы.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи психологической и физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках.
2. Оценить стратегии самоутверждения личности у гребцов-байдарочников 15-18 лет.
3. Провести сравнительных анализ выраженности волевых качеств и психологической готовности к соревнованиям у гребцов-байдарочников 15-18 лет с разной стратегией самоутверждения личности.
4. Определить фоновые параметры общей и специальной физической подготовленности гребцов-байдарочников 15-18 лет с учетом их стратегии самоутверждения.

5. Исследовать динамику психологической и физической подготовленности гребцов-байдарочников 15-18 лет в тренировочном процессе.

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

У всех обследуемых осуществлялась оценка стратегии самоутверждения личности в тестовой методике Е.П. Никитина и Н.Е. Харламенковой с последующим распределением на группы для проведения экспериментального исследования.

Для более полной характеристики личностных особенностей проводили сравнительный анализ волевых качеств по методике М.В. Чумакова, реактивной тревоги по Ч.Д. Спилбергеру, мотивационного состояния по В.Ф. Сопову и самооценки психологической готовности к соревнованиям по Гордону-Ямпольскому.

Оценка общей физической подготовленности осуществлялась по результатам сдачи контрольных нормативов в упражнениях «Бег 60 м», «Челночный бег 3x10 м», «Бег 2000 м», «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Оценка специальной физической подготовленности осуществлялась в тестах «Жим штанги весом 40 кг лежа за 2 мин» и «Тяга штанги весом 40 кг лежа за 2 мин».

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

Исследования проводились с сентября 2021 года по июнь 2022 года на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области

«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» г. Энгельса Саратовской области. Контингент обследуемых составили 22 спортсмена в возрасте 15-18 лет. Стаж занятий спортом на момент обследования составлял от 5 до 7 лет.

Исследования проводились в 2 этапа. На 1 этапе осуществлялась диагностика личностных особенностей гребцов, оценка фоновых показателей общей и специальной физической подготовленности. На 2 этапе исследовали динамику показателей реактивной тревоги, мотивационного состояния, психологической готовности к соревнованиям, а также общей и специальной физической подготовленности.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Волевые качества личности обеспечивают достижение высоких результатов, являются залогом спортивных достижений в гребной спорте.
2. Мотивационное состояние является движущей силой, которая активизирует физический потенциал, побуждая спортсмена действовать и достигать своей цели.
3. Оптимизация и стабилизация психоэмоционального состояния спортсмена – одно из важнейших условий формирования психологической готовности к ответственным соревновательным стартам.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о проблеме взаимосвязи психологической и физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках.

**Практическая значимость результатов проведенного исследования** заключается в возможности использовать полученные данные в работе тренеров спортивных школ по гребному спорту.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы психологической и физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках» и «Исследование взаимосвязи физической подготовленности гребцов-байдарочников с их личностными особенностями», заключения и списка литературы,

включающего 68 источников. Текст магистерской работы изложен на 78 страницах, содержит 9 таблиц и 19 рисунков.

**Теоретические основы психологической и физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках.** Гребные виды спорта во всем их многообразии, включая греблю на байдарках и каноэ, относятся к группе циклических видов спорта. Движение спортсмена в этих видах 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.

Гребля, как вид спортивной деятельности, предъявляет целый ряд требований к проявлению различных двигательных способностей. Занятия греблей развивают силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость. Спортивное значение гребного спорта определяется, прежде всего, тем, что в процессе тренировки спортсмен развивает свои физические качества, приобретает жизненно необходимые навыки и умения и специализируется затем в одном из видов гребного спорта с целью достижения наиболее высоких спортивных результатов.

Важным условием, определяющим значимость тех или иных аспектов волевой регуляции, являются особенности конкретного вида спорта. Главной основополагающей задачей волевой подготовки спортсмена являются готовность к саморазвитию и самосовершенствованию волевых качеств личности. Специфическими особенностями волевой регуляции являются свойства личности и проявляются в различных жизненно трудных ситуациях, в том числе экстремальных ситуациях соревновательного характера. Ведущее значение в блоке максимальной мобилизации волевых усилий имеет стержневое звено личности – мотивы и потребности. Они всецело зависят от мировоззрения, убеждений спортсмена.

Гребля на байдарках является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в

выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Постоянно растущий уровень и плотность спортивных результатов в крупнейших всероссийских и международных соревнованиях, напряженность борьбы на всех этапах ставят перед спортсменом и тренером все более сложные задачи в области совершенствования методики подготовки.

В современном спорте от спортсмена требуются очень высокие уровни разносторонней подготовки. Как в спорте высших достижений, так и на этапе спортивного совершенствования самыми главными элементами тренировочного процесса считаются физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Актуальной проблемой совершенствования процесса подготовки гребцов-байдарочников является создание системы специфических программ тренировки, разработанных специально с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена, а также иных функциональных факторов, лимитирующих проявление высшей физической производительности.

Успешность реализации потенциала готовности спортсмена в предстоящем соревновании во многом обусловлена эффективностью построения этапа предсоревновательной подготовки, существенное место в

котором займет психологическое обеспечение подготовки спортсменов, построенное на основе текущего контроля психологической подготовленности спортсмена.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям имеет существенное значение в спортивном совершенствовании в системе многолетней спортивной подготовки. Его содержание и назначение должно исходить из задач, решаемых в процессе спортивной тренировки. Основное же его назначение будет заключаться в содействии решению задач подготовки спортсменов к соревнованиям и успешному выступлению.

Психологический настрой спортсмена в гребле на байдарках—одно из главных составляющих результата. Главный элемент психологического состояния – это настрой. Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

**Исследование взаимосвязи физической подготовленности гребцов-байдарочников с разной личностной самооценкой.** Оценка личностных особенностей гребцов-байдарочников 15-18 лет выявила наличие у них 3 типов стратегий самоутверждения личности: с конструктивной стратегией, со стратегией доминирования и стратегией самоподавления:

- у гребцов со стратегией конструктивного самоутверждения выражено стремление к решению проблем, самораскрытию и самовыражению, склонность к обоснованному риску, спонтанное проявление своих способностей;

- у гребцов со стратегией доминирования выявлена гиперпотребность в самоутверждении, большое стремление к доминированию в межличностных отношениях, проявляющиеся в форме вербальной агрессии, но не причиняющей ущерба другой личности, средние значения по фактору самораскрытия и высокие показатели по самовыражению;

- у гребцов со стратегией самоподавления или самоотрицания установлена склонность к поиску сильного лидера, гиперответственности, им не свойственно стремление к самораскрытию и самовыражению.

Проведенный сравнительный анализ выраженности волевых качеств и психологической готовности к соревнованиям у гребцов-байдарочников 15-18 лет с разной стратегией самоутверждения личности показал, что:

- наиболее высокие суммарные оценки выраженности волевых качеств выявлены у гребцов со стратегией конструктивного самоутверждения, наиболее низкие – у гребцов со стратегией самоподавления, промежуточные – у гребцов со стратегией доминирования;

- для гребцов со стратегией самоутверждения были характерны наиболее низкие показатели реактивной тревоги и наиболее высокими показатели мотивационного состояния;

- у гребцов со стратегией самоподавления, напротив, показатели реактивной тревоги в 2 раза были выше, чем у лиц 1 группы, а мотивационного состояния – самые низкие;

- у гребцов со стратегией доминирования показатели реактивной тревоги существенно не отличались от показателей гребцов 1 группы, а показатели мотивационного состояния выше, чем у лиц 3 группы, но ниже, чем у байдарочников 1 группы;

- у гребцов со стратегией самоутверждения средние арифметические значения показателей устойчивости к стрессорам, способности к самоконтролю и саморегуляции соответствовали верхней границе среднего уровня, а волевой активности – нижней границе высокого уровня;

- у гребцов со стратегией доминирования выявлен средний общий уровень по всем показателям психологической готовности к соревнованиям с самыми низкими значениями устойчивости к стрессорам и наиболее высокими по показателю волевой активности;

- у гребцов со стратегией самоподавления показатели стрессоустойчивости соответствовали низкому уровню, а показатели самоконтроля и волевой активности – среднему.

Определены фоновые параметры общей и специальной физической подготовленности гребцов-байдарочников 15-18 лет с учетом их стратегии самоутверждения:

- у гребцов со стратегией конструктивного самоутверждения показатели общей физической подготовленности во всех 5 тестовых методиках оказались выше по сравнению с представителями двух других групп, а в группе со стратегией самоподавления, напротив, самые низкие;

- у гребцов со стратегией доминирования результаты были ниже, чем в 1 группе, но выше, чем у спортсменов со стратегией самоподавления;

- высокий уровень подготовленности по всем тестовым методикам был зафиксирован только у гребцов 1 группы; во 2 группе высокими оказались оценки скоростной подготовленности у 14% гребцов и силовой подготовленности у 28% спортсменов;

- низкие показатели общей физической подготовленности регистрировались у гребцов 2 и 3 групп. Причем, во 2 группе низкие значения выявлены только у 28% байдарочников по показателям силовой и скоростно-силовой подготовленности, тогда как у гребцов 3 группы – по всем 5 упражнениям;

- наиболее высоким уровнем специальной физической подготовленности обладают гребцы со стратегией самоутверждения;

- результат у спортсменов со стратегией доминирования в жиме штанги был ниже, но не имел существенных отличий от гребцов 1 группы, тогда как в тяге штанги, напротив, выявлена статистически значимая разница;

- в группе со стратегией самоподавления зарегистрированы самые низкие значения специальной физической подготовленности.

- при анализе индивидуальных значений специальной физической подготовленности выявлены гребцы с отличными, средними и низкими ее показателями; у гребцов 1 группы зарегистрированы отличные (20%) и хорошие (80%) показатели с доминированием последних; во 2 группе зарегистрированы абсолютные средние значения; 3 группе доминировали низкие результаты (60%), у 40% байдарочников – средние.

Выявлена положительная динамика психологической и физической подготовленности гребцов-байдарочников 15-18 лет в тренировочном процессе:

- показатели реактивной тревоги существенно снижались у гребцов 1 и 2 групп; показатели мотивационного состояния, напротив, увеличивались в каждой группе, особенно у гребцов со стратегией доминирования;

- рост устойчивости к стрессорам был более заметным у гребцов в группах со стратегией доминирования и самоподавления; динамика способности к саморегуляции была более выраженной у спортсменов 2 и 3 групп, тем не менее, балльные оценки достигли максимальных величин в 1 группе; показатели волевой активности существенно увеличились у гребцов 2 группы;

- динамика общей и специальной физической подготовленности в тренировочном процессе была более существенной у гребцов со стратегией самоутверждения и доминирования, гребцы со стратегией самоподавления не смогли улучшить результаты из-за низкого уровня стрессоустойчивости и волевых качеств, а также заниженного мотивационного состояния.

**Заключение.** Спортивные достижения гребцов-байдарочников определяются не только физической подготовкой и умением справляться со стрессом, но также внутренним потенциалом личности, стремящейся к результату, ее мотивацией к успеху. Спортсмен, по-настоящему заинтересованный в реализации определенной цели, может в наиболее полном объеме достичь поставленных перед ним задач. Для достижения высоких спортивных результатов в гребном спорте необходимы современные методы

и методики тренировки, направленные на всестороннее физическое развитие спортсменов. Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической подготовленности и позволяет противостоять сбивающим факторам соревновательной деятельности.

Таким образом, в ходе проведенных исследований установлено, что благоприятное психоэмоциональное состояние и высокий уровень волевых качеств способствуют, с одной стороны, наибольшему использованию физической и потенциала спортсменов, а с другой – позволяют противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и другие). В результате установлено, что постоянная психологическая нагрузка не только во время соревнований, но и при подготовке к ним, приводит к состоянию "психологического выгорания", которое приводит к резкому снижению физического и психологического ресурса и ухудшению спортивных результатов.