

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.