

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ

Высочина Надежда

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г.Киев



Анотація

Досліджено психічні властивості особистості кваліфікованих веслярів і вплив цих особливостей на ефективність змагальної діяльності. Встановлено співвідношення індивідуально-типологічних показників, що характеризують особливості функціонування вищої нервової діяльності спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное та визначено їх взаємозв'язок зі специфікою рухової активності.

Ключові слова: психічні властивості особистості, тип темпераменту, змагальна діяльність, веслування.

Annotation

Investigated a mental properties of the personality of qualified rowers and their impact on the effectiveness of competitive activity. Established the interrelation of individual-typological indicators describing the peculiarities of the higher nervous activity of athletes specializing in rowing kayak and canoe and determined their relationship with the specific physical activity.

Key words: mental personality traits, temperament, competitive activity, rowing.

Постановка проблемы. Условия современной спортивной подготовки в спорте высших достижений и высочайший уровень конкуренции требуют от спортсмена предельного напряжения и мобилизации всех физиологических резервов организма, в том числе, и психических. В связи с этим возрастает зависимость эффективности соревновательной деятельности спортсменов от индивидуальных психических свойств личности, что обуславливает необходимость усовершенствования системы подготовки гребцов, специализирующихся в гребле на байдарках и каное, не только в направлении развития их технико-тактических навыков, но и в поиске новых психологических ресурсов, позволяющих повысить результативность их выступлений. Как следствие, – все большее значение приобретает использование знаний о психических свойствах личности каждого отдельного спортсмена, которые являются индивидуальными характеристиками нервной системы и поведенческих реакций человека, для оптимизации процесса спортивной подготовки.

Исследование выполнено в соответствии со «Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.24. «Повышение эффективности тре-

нировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов разрешенными средствами восстановления и стимуляции работоспособности» на базе Научно-исследовательского института Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует о том, что в научной литературе основное внимание уделяется вопросам технико-тактической и общей психологической подготовки гребцов (Давыдов В.Ю., 2002; Сопов В.Ф., Шинкарук О.А., Чередніченко О.О., 2008), а проблема оценки психических свойств личности рассматривается на основе универсального подхода к спортсменам без учета спортивной специализации (Айзенк Г.Ю., 1999; Вяткин Б.А., 1978; Небылицын В.Д., 2000; Rammsayer T., 2004). Также на сегодняшний день в специальной литературе недостаточно данных относительно специфики индивидуально-типологических особенностей нервной системы у представителей гребли на байдарках и каное, что является основанием для развития отечественной теоретико-методологической базы в направлении изучения особенностей психических свойств личности гребцов для повышения эффективности их соревновательной деятельности [1–6].



Цель исследования: установить и проанализировать показатели психических свойств личности и их соотношение у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ.

Методы: анализ научной литературы, методика Г. Айзенка для определения типа темперамента, тест «Инвентаризация симптомов стресса» В. Иванченко, методы математической статистики.

В исследованиях принимали участие 32 спортсмена-члена мужской сборной команды Украины по гребле на байдарках и каноэ. Контингент обследуемых распределялся следующим образом: гребцы на каноэ – 16 человек (1 кандидат в мастера спорта, 6 мастеров спорта, 9 заслуженных мастеров спорта); гребцы на байдарках – 16 человек (15 мастеров спорта, 1 заслуженный мастер спорта). Возраст спортсменов составил 18–28 лет; средний возраст гребцов в группах: у каноистов – $22,50 \pm 3,50$ года, у байдарочников – $21,50 \pm 3,34$ года.

Исследования проведены в Научно-исследовательском институте Национального университета физического воспитания и спорта Украины на базе лаборатории стимуляции работоспособности и адаптационных реакций в спорте высших достижений.

Анализ и обсуждение. Определение особенностей психических свойств личности и, в частности, типа темперамента, в спорте важно не только с точки зрения выбора ведущей для гребцов дистанции, но и для более рационального формирования состава экипажа лодок.

Поскольку темперамент характеризует врожденное сочетание эмоциональных реакций спортсмена на то или иное событие, индивидуализация системы подготовки гребцов с учётом свойств темперамента позволит повысить эффективность их тренировочной и соревновательной деятельности.

Полученные показатели свидетельствуют о том, что у спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ, преобладает показатель экстраверсии – 13,4 балла, что характеризует их как «амбивертов», а показатель нейротизма соответствует «потенциальному конкорданту» и равен 7,4 балла, т.е. большинству из каноистов присущ сильный, уравновешенный и подвижный тип темперамента – сангвиник. В данной группе из 16 спортсменов 11 являются сангвиниками, 4 – флегматиками и 1 – холериком. Такое соотношение психических свойств личности у гребцов-каноистов формируется за счет выраженности фактора экстраверсии. Данная характеристика проявляется у спортсменов в форме повышенного интереса к окружающим обстоятельствам, отзывчивостью, готовностью воспринимать различные события и влиять на них, потребностью вступать во взаимодействие с коллегами, способностью заводить много друзей и знакомых, удерживать постоянное внимание к внешнему миру и необходимостью демонстрировать самого себя.

В группе спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках, средний показатель экстраверсии составляет 12,9 балла, что отличается от аналогичного результата представителей первой группы на 0,5 балла в меньшую сторону и также соответствует «амбиверту» с незначительным преобладанием фактора экстра-

версии. Вместе с тем средний показатель нейротизма (или эмоциональной устойчивости) в группе спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках, значительно превышает данный показатель в группе каноистов и составляет 10,8 балла, что характеризует их как «нормостеников». Несмотря на то, что средний балл в группе спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках, соответствует сангвиническому типу темперамента, разброс цифровых показателей указывает на то, что большинство из них (6 человек из 16) по типу темперамента являются флегматиками и обладают сильной, инертной и уравновешенной нервной системой, 5 человек – холериками и 4 – сангвиниками (таблица 1).

Как мы видим, специфика показателей свойств темперамента у спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ, состоит в значительном преобладании подвижности (или лабильности) нервной системы, а у представителей гребли на байдарках преобладает фактор уравновешенности, что связано с различиями в технике гребли, особенностями опоры, позы гребца и сохранения баланса в лодке. Сочетание такого уровня экстраверсии и нейротизма отражает характерные индивидуально-типологические особенности нервной системы, присущие спортсменам-гребцам высокой квалификации, что может быть использовано для обеспече-

Таблица 1
Соотношение средних показателей свойств темперамента в группах гребцов высокой квалификации (в баллах)

Группы спортсменов	Экстраверсия		Нейротизм	
	$\bar{x} \pm m$	уровень надёжности	$\bar{x} \pm m$	уровень надёжности
Каноэ (n=16)	13,4±3,2	1,72*	7,4±3,3	1,77*
Байдарка (n=16)	12,9±3,5	1,85*	10,8±4,5	2,37*
Все спортсмены (n=32)	13,1±3,3	1,19*	9,1±4,2	1,53*

Примечание. * – статистически значимо ($p < 0,05$)



ния индивидуального подхода в динамике тренировочного процесса и отборе к соревнованиям.

Для выявления характерных психических свойств личности у гребцов и реакции нервной системы спортсменов на стресс с учётом типа темперамента мы проводили исследование уровня стресса. Рассмотрение специфических особенностей реагирования нервной системы спортсменов на стресс включало в себя изучение параметров психологического и физиологического стресса (как патологического состояния), признаками которого могут быть: дрожание губ, коленей, хроническая усталость, бледность или краснота лица, выделение пота, нарушения сердечного ритма, заикание и другие.

Анализ корреляционных взаимосвязей между показателями экстраверсии, нейротизма и уровня стресса у гребцов позволил сформулировать ряд **выводов**:

- положительная корреляционная взаимосвязь отмечается между показателем нейротизма и уровнем стресса как интегрального показателя психической адаптации и составляет 0,83, что указывает на низкую степень восприимчивости спортсменов к внешним раздражителям, специализирующимся в гребле на байдарках и каноэ, поскольку у них преобладает фактор уравновешенности нервной системы;

- в результате проведения тестирования нами была выявлена зависимость между показателями экстраверсии и психологического стресса – 0,73, нейротизма и психологического стресса – 0,81, нейротизма и физиологического стресса – 0,69, что позволяет использовать полученные знания для определения индивидуальной психической выносливости гребцов, как при формировании состава лодок, так и на различных временных отрезках преодоления дистанции. В то же время отсутствует взаимосвязь между показателями экстраверсии и физиологического стресса, что

свидетельствует о том, что психическая ориентация спортсменов на внешний или внутренний мир не влияет на возникновение у них патологических психических состояний;

- у большинства гребцов отмечается низкий уровень физиологического стресса, что может быть связано со спецификой их двигательной активности, предъявляющей особые требования к особенностям функционирования нервной системы. Поскольку такие показатели отражают тип реагирования сильной нервной системы, которая устойчива к раздражителям, коррекция психического состояния у этих спортсменов не требуется;

- в контексте данной проблемы необходимо учитывать эмоциональное состояние гребцов перед стартом, т.к. особенности вида спорта обуславливают наличие у них значительных гормональных сдвигов. При работе с представителями мужской команды это будет зависеть от преобладающего типа темперамента – сангвиник или флегматик. Флегматики являются интровертами, т.е. их переживания происходят во внутреннем мире и в определенной степени подвержены контролю сознания, однако в случае сильных стрессов это может вызывать нарушения психосоматического характера;

- результаты соревновательной деятельности гребцов связаны с рациональным формированием состава экипажа лодок на основе индивидуально-типологических свойств личности спортсменов, поскольку это важно для того, чтобы все члены экипажа оптимально функционировали, т.к. подготовка гребцов в одном и том же экипаже не всегда определяет слаженность и синхронность динамики движений. Достижение высокой эффективности соревновательных действий и тренировок влияет на настроение команды, на микроклимат в экипаже, создает предпосылки сохранения состава

на длительный период подготовки и служит условием дальнейших успехов совместной деятельности. Поэтому подбор спортсменов в экипаже на основе психических свойств личности позволит оптимизировать их спортивные результаты.

Перспективы дальнейших исследований связаны с практической реализацией программы подготовки гребцов на основе модельных характеристик психических свойств личности для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Литература

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк. – СПб. : Ювента. – М. : КСП+, 1999. – 464 с.
2. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
3. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера : дис. ... д-ра биол. наук / В. Ю. Давыдов. – 03.00.14, 13.00.04 : Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – М., 2002. – 420 с.
4. Небылицын В. Д. Проблемы психологии индивидуальности : Избранные труды / В. Д. Небылицын. – М. – Воронеж : МОДЭК, 2000. – 688 с.
5. Психологічна підготовка веслувальників на байдарках і каное / В. Ф. Сопов, О. А. Шинкарук, О. О. Чердніченко // Методичні рекомендації. – К., 2008. – 80 с.
6. Rammsayer T. Extraversion-related differences in response organization : evidence from lateralized readiness potentials / T. Rammsayer, J. Stahl // Biological Psychology. – 2004. – № 66 (1). – P. 35–49.

