

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЮНОГО ГРЕБЦА-АКАДЕМИСТА



*Михайлова Т. В. – к.п.н., профессор кафедры Теории и методики гребного и парусного спорта Институт спорта и физического воспитания*



*Абрамчук А. Б. – аспирантка 1 года обучения*

**Введение.** Как и в других видах спортивной деятельности, для достижения каких-либо внушительных результатов спортсмен должен отличаться не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности, но и обладать определенными психическими качествами, быть психологически готовым показать высокий спортивный результат, уметь справиться с соревновательным напряжением и предстартовым волнением. Немалую роль в успешном выступлении также играет и грамотное комплектование экипажа, выбор загребного и капитана команды.

К сожалению, в настоящее время в гребном спорте психологическая подготовка является слабым звеном, осуществляется неумело и хаотично, нет четко разработанных методик, с помощью которых стала бы возможна эффективная подготовка гребцов с учетом не только специфики их деятельности, но и спортивного амплуа каждого гребца.

Таким образом, выявление психологических особенностей гребцов и разработка методик, способных реально помочь спортсменам в подготовке и достижении результа-

тов на сегодняшний день являются одним из наиболее важных направлений в подготовке юных спортсменов.

**Цель исследования:** составление психологического портрета юного гребца-академиста.

**Методы исследования.** В работе мы применяли следующие методы:

– *Анализ информационных источников*

– *Метод Опроса (анкетирование).* Нами была разработана анкета содержащая 9 вопросов. Вопросы касались возраста, стажа занятий, уровня квалификации спортсменов, отношения их к тренировочному процессу, возможных причин ухода из спорта и пр.

– *Тестирование.* Участникам были предложены тесты для определения типа темперамента, типа характера, типа восприятия, тип личности, а также для оценки уровня общительности, тревожности, самооценки, направленности и силы мотивации

– *Методы математической статистики*

**Участники исследования.** В исследовании приняли участие 60 гребцов-академистов г. Москвы, возраст которых находился в диапазоне 11-18 лет.

Результаты исследования (начало)

## САМООЦЕНКА

| Уровень    | КМС | Имеют разряд | Не имеют разряда | Весь массив |
|------------|-----|--------------|------------------|-------------|
| Высокий    | 6%  | 7%           | 0%               | 5%          |
| Нормальный | 94% | 89%          | 88%              | 90%         |
| Низкий     | 0%  | 4%           | 12%              | 5%          |

Результаты исследования (окончание)

**ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ**

| Уровень       | КМС | Имеют разряд | Не имеют разряда | Весь массив |
|---------------|-----|--------------|------------------|-------------|
| Очень высокий | 0%  | 4%           | 0%               | 2%          |
| Высокий       | 18% | 24%          | 50%              | 28%         |
| Выше среднего | 30% | 32%          | 36%              | 32%         |
| Средний       | 50% | 32%          | 12%              | 30%         |
| Ниже среднего | 0%  | 20%          | 0%               | 8%          |
| Низкий        | 0%  | 0%           | 0%               | 0%          |

**МОТИВАЦИЯ**

| Тип                 | КМС | Имеют разряд | Не имеют разряда | Весь массив |
|---------------------|-----|--------------|------------------|-------------|
| Достижение успеха   | 88% | 92%          | 82%              | 88%         |
| Тенденция к успеху  | 0%  | 8%           | 6%               | 5%          |
| Тенденция к неудаче | 12% | 0%           | 6%               | 5%          |
| Избегание неудачи   | 0%  | 0%           | 6%               | 2%          |

**УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ**

| Уровень | КМС | Имеют разряд | Не имеют разряда | Весь массив |
|---------|-----|--------------|------------------|-------------|
| Высокий | 25% | 56%          | 11%              | 31%         |
| Средний | 63% | 44%          | 78%              | 62%         |
| Низкий  | 13% | 0%           | 11%              | 8%          |

**ТРЕВОЖНОСТЬ**

| Уровень | КМС | Имеют разряд | Не имеют разряда | Весь массив |
|---------|-----|--------------|------------------|-------------|
| Высокий | 38% | 33%          | 33%              | 35%         |
| Средний | 63% | 56%          | 44%              | 54%         |
| Низкий  | 0%  | 11%          | 22%              | 12%         |

**ТИП ВОСПРИЯТИЯ**

| Уровень         | КМС | Имеют разряд | Не имеют разряда | Весь массив |
|-----------------|-----|--------------|------------------|-------------|
| Кинестетический | 67% | 65%          | 75%              | 67%         |
| Визуальный      | 22% | 24%          | 25%              | 23%         |
| Аудиальный      | 0%  | 0%           | 0%               | 0%          |
| Дигитальный     | 11% | 12%          | 0%               | 10%         |

**ТИП ЛИЧНОСТИ**

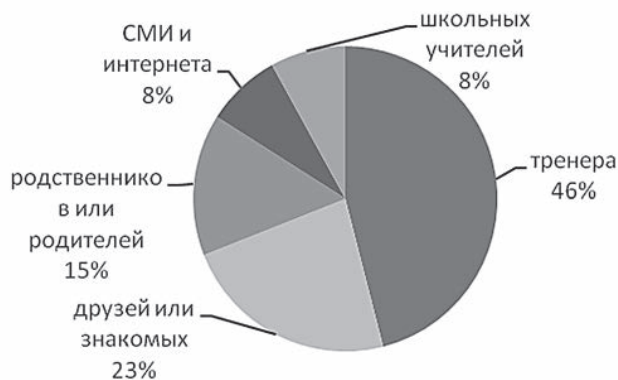
| Уровень     | КМС | Имеют разряд | Не имеют разряда | Весь массив |
|-------------|-----|--------------|------------------|-------------|
| Лидер       | 22% | 20%          | 22%              | 21%         |
| Исполнитель | 22% | 20%          | 11%              | 18%         |
| Дипломат    | 44% | 10%          | 44%              | 32%         |
| Творец      | 11% | 50%          | 22%              | 29%         |

**ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА**

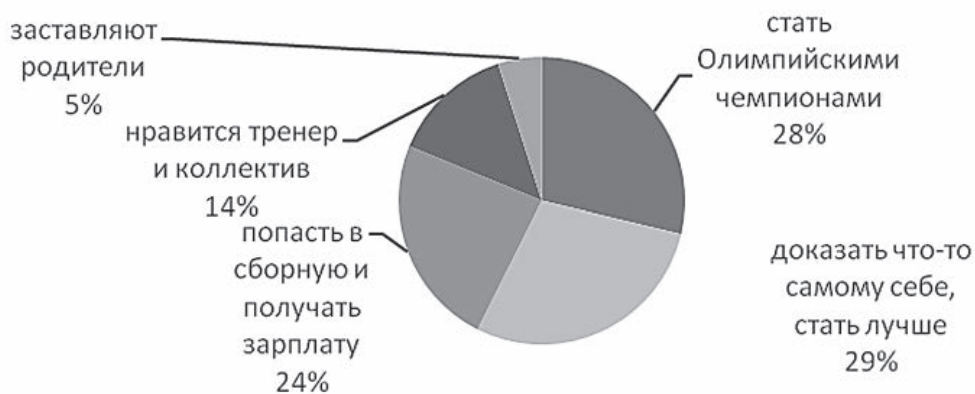
| Уровень    | КМС | Имеют разряд | Не имеют разряда | Весь массив |
|------------|-----|--------------|------------------|-------------|
| Холерик    | 71% | 18%          | 14%              | 32%         |
| Сангвиник  | 14% | 45%          | 57%              | 40%         |
| Меланхолик | 14% | 36%          | 29%              | 28%         |
| Флегматик  | 0%  | 0%           | 0%               | 0%          |

Также в ходе анкетирования участникам исследования был задан ряд вопросов, посредством которых удалось выяснить, что

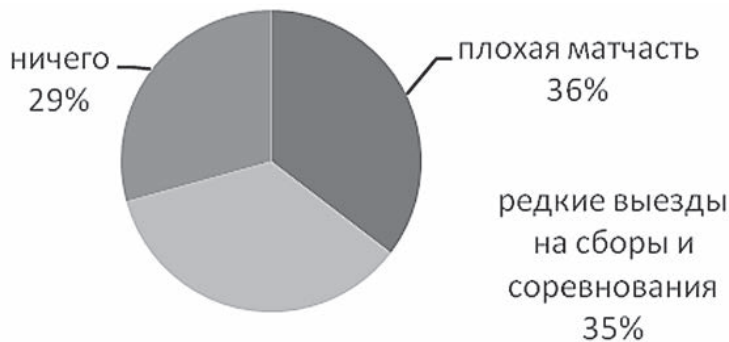
1. Об академической гребле как виде спорта большинство спортсменов узнает от:



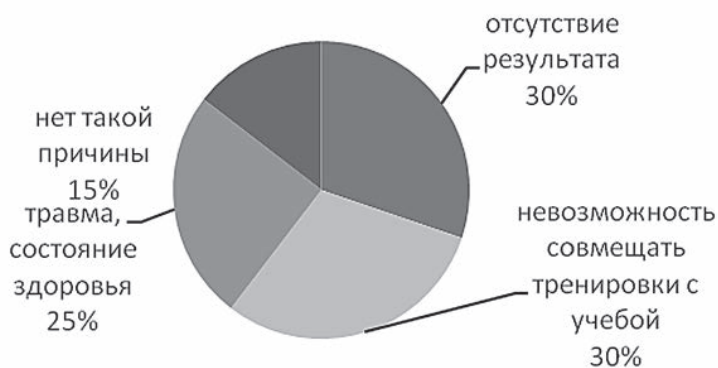
2. В большинстве случаев юных спортсменов стимулирует к занятием желание



3. Мешает достичь спортсменам более высоких результатов по их мнению:



4. Возможной причиной ухода из спорта могло бы послужить



**Обсуждение результатов.** Несомненно, каждый спортсмен индивидуален и неповторим. Но, создавая портрет современного юного гребца-академиста, мы постарались выявить наиболее яркие общие черты спортсменов, которые характерны для большинства юных гребцов. Мы считаем, что это может помочь выявить психические качества спортсменов, проявление которых наиболее значимо в таком виде деятельности как гребля.

Итак, мы выяснили, что чаще спортсмен обладает сангвиническим типом темперамента, в характере преобладает возбудимая акцентуация, а в темпераменте – экзальтированная и эмотивная акцентуации, что говорит о повышенной импульсивности и активности спортсменов, иногда грубости и недостаточной управляемости, при этом легкой внушаемости, способности восторгаться, высокой контактности, эмоциональности, чувствительности, альтруистичности, гуманности. Им свойственно чувство долга, исполнительность. Он имеет кинестетический тип восприятия и практически не встречается спортсменов, преимущественно воспринимающих информацию на слух, уровень общительности у него «выше среднего», причем по мере приобретения квалификации он снижается от высокого у спортсменов не имеющих разряда до среднего у высококвалифицированных спортсменов. Он нацелен на успех, причем наиболее яркая мотивация к достижению успеха наблюдается у спортсменов-разрядников, еще не получивших звание КМС и не состоящих в сборных командах. Тип личности преимущественно «Дипломат», ценящий людей, умеющий сплотить коллектив и не развязывающий конфликты, однако неспо-

собный к управлению, организации и планированию, не достаточно твердый в принятии решений. Чаще всего он узнает об академической гребле от тренера, который приходил в школу и рассказал о ней. Первое время его все устраивает, он не видит преград на своем пути к достижению успеха, но по мере приобретения квалификации ему не хватает выездов на сборы и лучшей материальной части. Он тренируется, потому что хочет быть лучше, чем вчера, хочет доказать что-то в первую очередь себе и, конечно, стать олимпийским чемпионом, и считает, что ничто не сможет помешать ему.

#### **Выводы.**

– Проанализированы информационные источники по вопросам психологии в целом, психологической подготовки спортсменов, и подготовке спортсменов в академической гребле.

– Подобраны тесты для юных гребцов, выявлены тесты неэффективные и неинформативные при опросе гребцов, разработаны бланки ответов.

– Проведено тестирование 60 юных гребцов, оценено более 10 параметров для составления психологического портрета личности каждого гребца. Также проведено анкетирование с целью выявления интересов занимающихся, их приоритетов и возможных причин ухода из спорта.

– Проведен общий анализ полученных данных и на его основе составлен психологический портрет юного гребца-академиста.

– Составлены индивидуальные портреты некоторых гребцов и разработаны общие и индивидуальные практические рекомендации по психологической подготовке гребцов.

#### **Литература.**

1. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика / Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.
2. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проспект; Трикста, 2005. – 128с.
3. Михайлова Т. В. Автопортрет тренера / Т.В. Михайлова. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 32с.
4. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416с.