

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В БАССЕЙНЕ ПРИ СПБГМТУ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ИХ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS ENGAGED IN SWIMMING IN THE POOL AT SPBGMTU IN RELATION TO THEIR ATHLETIC PERFORMANCE

**A. Chursina
E. Stankevichute**

Summary: At the present stage of the development of sports scientific thought, one of the urgent problems is the study of sports activity and the factors that ensure its success. The need to develop a comprehensive technology for assessing the individual psychological characteristics of athletes, determining the capabilities and dynamics of their activities, sports improvement is one of the little-developed topics in psychological science. The scientific novelty of the study consists in the fact that the features of temperament, mono-stability and athletic success of students engaged in swimming in the pool at SPBGMTU are considered for the first time as an independent research problem in this direction. The theoretical significance of the study lies in the fact that its results contribute to the theory of a comprehensive approach to studying a person as an athlete; the understanding of the relationship between the individual psychological characteristics of university students and the success of their sports activities is substantiated; the results of theoretical and practical research complement the modern ideas of sports psychology about the possibilities of individualization of psychological selection, forecasting and training of athletes. Based on the materials of the methodology for the test K. Jung. The following main conclusions were obtained by Jung: more successful novice swimmers are prone to extroversion. They are easy to communicate, there is a tendency to lead, they like to be the center of attention, they are contactable, impulsive, quick to learn, they are determined to win at competitions. Introverts are less successful, they have little contact, are silent, hardly make new acquaintances, are not set up to win, hardly master new exercises, because of high anxiety, they hardly agree to participate in competitions. According to the method for monotonicity, it was revealed that a high degree of monotony tolerance is inherent in introverts and ambiverts and an average level of monotony tolerance in extroverts. Indicators of emotional state in introverts are more manageable, more stable than in extroverts. This was proved in the process of testing for monotou stability. The study of the individual psychological characteristics of the personality of an athlete-swimmer, manifested in the process of training and competitive activities, will allow predicting the degree of success of classes in the chosen sport with a certain probability. The proposed recommendations for the trainer - teacher will contribute to the optimization of the training process in connection with taking into account the age, individual and

Чурсина Анастасия Валентиновна

*Преподаватель, Санкт-Петербургский государственный
морской технический университет
nastichkaru@mail.ru*

Станкевичуте Евгения Павловна

*Преподаватель, Санкт-Петербургский государственный
морской технический университет
stankeviciutejevgenija@gmail.com*

Аннотация: На современном этапе развития спортивной научной мысли, одной из актуальных проблем является изучение спортивной деятельности и факторов, обеспечивающих ее успешность. Необходимость разработки комплексной технологии оценивания индивидуально-психологических особенностей спортсменов, определения возможностей и динамики их деятельности, спортивного совершенствования является одной из малоразработанных в психологической науке тематик. Научная новизна исследования состоит в том, что особенности темперамента, моноустойчивости и спортивной успешности студентов, занимающихся плаванием в бассейне при СПбГМТУ впервые рассматриваются как самостоятельная исследовательская проблема в данном направлении. Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты осуществляют вклад в теорию комплексного подхода изучения человека как спортсмена; обосновывается понимание взаимосвязи между индивидуально-психологическими особенностями учащихся ВУЗа и успешностью их спортивной деятельности; результаты теоретико-практического исследования дополняют современные представления спортивной психологии о возможностях индивидуализации психологического отбора, прогнозирования и подготовки спортсменов. По материалам проведения методики по тесту К. Юнга были получены следующие основные выводы: более успешные начинающие спортсмены-пловцы склонны к экстраверсии. Они легки в общении, присутствует тенденция к лидерству, они любят быть в центре внимания, контактны, импульсивны, быстро обучаемы, на соревнованиях настроены на победу. Менее успешны интроверты, они мало контактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не настроены на выигрывать, с трудом осваивают новые упражнения, из-за высокой тревожности с трудом соглашаются на участие в соревнованиях. По методике на моноустойчивость выявилось, что высокая степень переносимости монотонности присуща интровертам и амбивертам и средний уровень переносимости монотонности у экстравертов. Показатели эмоционального состояния у интровертов более управляемая, более стабильная, чем у экстравертов. Это было доказано в процессе тестирования на моноустойчивость. Изучение индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена-пловца, проявляющихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности позволит с определенной вероятностью прогнозировать степень успешности занятий в выбранном виде спорта. Предложенные рекомендации для тренера - преподавателя будут способствовать оптимизации учебно-тренировочного процесса в связи с учетом возрастных, индивидуально-личностных особенностей спортсменов-пловцов и учетом результативности

personal characteristics of athletes-swimmers and taking into account the effectiveness of their training and competitive activities.

Keywords: monotonicity, swimming, students, individual psychological characteristics.

На современном этапе развития спортивной научной мысли, одной из актуальных проблем является изучение спортивной деятельности и факторов, обеспечивающих ее успешность. Необходимость разработки комплексной технологии оценивания индивидуально-психологических особенностей спортсменов, определения возможностей и динамики их деятельности, спортивного совершенствования является одной из малоразработанных в психологической науке тематик [5]. Опыт спортивной деятельности показывает, что в спорте себя может проявить только тот спортсмен, психологические качества и свойства которого соответствуют требованиям самой спортивной деятельности и специфике избранного вида [6]. Достижение значимых результатов в учебно-тренировочной деятельности пловца зависит не только от уровня физической и технической подготовленности, но и от обладания определенной совокупностью индивидуально-психологических качеств [3,4]. Обладать способностью быть готовым целенаправленно добиваться высоких спортивных результатов, уметь справляться с соревновательным напряжением и предстартовым волнением [1]. А для этого необходимо знать, а значит исследовать, какие именно черты личности являются характерными для данного вида спорта и способствуют наибольшему успеху [7]. Изучение основных свойств личности спортсмена позволит с определенной точностью прогнозировать успешность занятий плаванием [2]. На этапе учебно-тренировочного процесса проводилось определение текущего состояния занимающихся, уровня у них отдельных физических качеств, состояния организма с помощью контрольных упражнений на выявление ловкости, выносливости, силовых возможностей, гибкости (в плавании имеется ввиду подвижность суставов). Тестирование проводилось для определения уровня подготовленности занимающихся за время проведения педагогического эксперимента. На протяжении одного плавательного сезона был проведен следующий педагогический эксперимент: взяв наблюдение за командой, имеющую в начале эксперимента одинаковую физическую подготовку, в процессе тренировочной работы были внесены изменения и на основании этого был построен рабочий план, изменив некоторые пункты касающиеся развития общей и специальной выносливости. Первым этапом эксперимента было следующее. Как известно из теории и практики современной спортивной тренировки в целях контроля за

их тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: монотонность, плавание, студенты, индивидуально-психологические особенности.

результативностью и эффективностью тренировок необходимо два раза в год проверять физическую подготовленность спортсменов по тестам. Это и было решено сделать. В исследовании приняли участие 11 человек: 4 девушки и 7 юношей. К началу эксперимента все ребята имели разный уровень физического развития, который измерялся с помощью антропометрических измерений. Измерялась длина тела (рост), вес, окружность грудной клетки. Посещаемость занятий отмечалась в журнале проведения эксперимента. Напряженность занятий - 2 раза в неделю в течении 1 семестра. Продолжительность занятия 1,5 часа. Перед началом и завершением эксперимента были проведены контрольные испытания. В начале эксперимента было проведено исследование физической подготовленности занимающихся, уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности. Результаты представлены в таблице 1. Для этого применялись следующие контрольные упражнения:

- челночный бег 3*10 м. - тест на определение ловкости и выносливости;
- сгибание, разгибание рук в упоре лежа (15 раз);
- прыжок в длину с места- способ оценки скоростно-силовых качеств;
- упражнение «мельница» - поочередное вращение руками вперед и назад, одновременное вращение руками вперед и назад. Таким образом измерялся показатель подвижности в плечевых суставах;
- тест на гибкость Е.П. Васильева («Выкрут рук с гимнастической палкой назад»)
- имитация стартового прыжка по команде - способ оценки быстроты реакции;
- подтягивание на перекладине (по возможности) — показатель силовых возможностей разгибателей верхних конечностей;
- прыжки на скакалке (1 мин);
- приседание;
- отжимание.

А также необходимо было выполнить несколько подготовительных упражнений по методике Л.Ф. Ериевой: задержка дыхания (на вдохе), погружение с открытыми глазами, всплытие, лежание на воде, скольжение на груди, скольжение на спине. Таким образом для того, чтобы выявить физическую подготовленность, влияющую на результативность, нами были проведены антропометрические измерения, определен уровень

Таблица 1.

Результаты физической подготовленности.

Участник №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Челночный бег 3*10м(сек)	11,3	9,9	9,7	9,8	9,7	10,4	10,3	9,1	10,2	10,8	9,9
Прыжок в длину с места (см)	100	132	142	106	130	113	123	112	109	122	105
подтягивание на перекладине	4 (из виса лежа)	2	-	-	1	1	1	-	-	-	12 (из виса лежа)
Приседание (раз в мин)	20	40	38	36	42	36	38	40	34	37	25
Отжимание от пола	5	10			15	5	7	6			10
Прыжки на скакалке (раз в мин)	-	80	80	75	90	50	70	70	60	80	-
Тест на гибкость Е.П. Васильева(см)	78	67	54	55	63	67	72	60	53	57	75

Таблица 2.

Результаты контрольных испытаний в середине плавательного сезона.

Участник №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
25 м кроль на спине(сек)	1мин 09 сек	27,8	29,02	39,4	25,9	38,3	30,1	42,4	43,6	31,8	1мин 03 сек
400 м ноги кроль на груди с доской (мин)	19,04	11,1	8,37	8,05	8,54	10,85	11,94	8,66	9,12	12,26	17,7

Таблица 3.

Результаты контрольных испытаний в конце плавательного сезона.

Участник №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
25 м кроль на груди(сек)	1мин02сек	31,8	30,3	38,8	29,1	38,5	29,9	41,3	42,7	30,6	1мин.01 сек
400 м кроль на спине(мин)	18,4	10,02	8,02	7,12	8,12	9,54	11,09	8,16	8,48	11,52	16,09

Таблица 4.

Показатели физической подготовленности участников исследования с различным уровнем устойчивости к монотонии.

Тесты	Группа №1 (высокая моноустойчивость)	Группа №2 средняя моноустойчивость)
Челночный бег 3*10м(сек)	29,1	31,9
Плавание 25 м (сек) кроль на спине	125,4	89,7
Плавание 400 м (ноги кроль на груди с доской) мин	25,87	35,3
Тест на гибкость по методике Е.П. Васильева (см)	49,3	65,3

Тесты	Группа №1 (высокая моноустойчивость)	Группа №2 средняя моноустойчивость)
Челночный бег 3*10м(сек)	29,1	31,9
Плавание 25 м (сек) кроль на спине	125,4	89,7
Плавание 400 м (ноги кроль на груди с доской) мин	25,87	35,3
Тест на гибкость по методике Е.П. Васильева (см)	49,3	65,3

Процент корреляции составил 0,937339

развития физических качеств, двигательной подготовленности и проведено тестирование по методике Л.Ф. Еримеевой. В ходе тестирования были выявлены следующие физические недостатки: раскоординированность почти у всех (90%), слабая физическая подготовка (72%),

недостаточная ловкость (72 %), низкая выносливость (90%), недостаточно развитая гибкость (62%) недостаточное внимание (40%). С целью определения более успешных спортсменов- пловцов в середине и в конце плавательного сезона были проведены контрольные ис-

пытания, на которых участники показали свои результаты. Результаты представлены в таблице 2 и 3.

В тесте «Челночный бег», отражающем уровень скоростной выносливости, участники первой группы превосходят пловцов второй группы, имея результат 29,1 сек против 31,9 сек. В тесте «Плавание 400 м. (ноги кроль на груди с доской)», отражающем уровень общей выносливости, участники первой группы значительно превосходят спортсменов из группы № 2: 25, 87 мин и 35,3 мин. В тесте на гибкость Е.П. Васильева спортсмены первой группы достоверно превосходят спортсменов из группы № 2: 49,3 и 65,3. Данное контрольное упражнение выполняется в течение нескольких секунд. Однако высокий уровень гибкости является важным фактором в достижении высокого спортивного результата, и поэтому в ходе тренировочного процесса спортсмены многократно выполняют упражнения для развития данного физического качества.

Применяемые в ходе выполнения работы тесты и методики:

1. Психологический тест К. Юнга. Опросник по К.Юнгу – психологический тест предназначен для определения типа личности, к которому человек принадлежит. Использование именно этого опросника доказало возможность разделения пловцов на интровертов и экстравертов, тем самым появилась возможность выделить их отличия в формах и способах достижения спортивных результатов.
2. Тест на монотонустойчивость под редакцией А.Э. Петросяна. Данный тест позволил выделить спортсменов, которые достигали спортивных успехов

более медленным темпом – монотопилы, чем спортсмены монотопобы (которые избегают такого рода деятельность), но зато у монотопилы достижения более стабильные и прогнозируемые.

Результат педагогического эксперимента

По результатам опросника К. Юнга группа занимающихся была распределена по характерным особенностям: экстраверсия, интроверсия и амбиверсия. (Рис 1.)

По результатам теста, было выявлено, что группа состоит из 4 экстравертов, 4 амбивертов и 3 интровертов.

Определение характерологических аспектов по тесту К. Юнга показывает, что более успешные начинающие пловцы склонны к экстраверсии. Они легки в общении, присутствует тенденция к лидерству, они любят быть в центре внимания, контактные, импульсивны, быстро обучаемы, на соревнованиях настроены на победу. В тоже время быстро устают от монотонности учебного - тренировочного процесса. Остальным занимающимся свойственна амбиверсия и интроверсия. Они мало контактные, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не настроены на выигрыш, с трудом осваивают новые упражнения, из-за высокой тревожности с трудом соглашаются на участие в соревнованиях. В то же время очень исполнительны, трудолюбивы, добросовестны, устойчивы к однообразию тренировочного процесса и готовы подолгу выполнять одно и тоже задание. Выводом по проведенному исследованию по выявлению степени проявления экстравертированности или интровертированности явилось следующее: для разработки упражнений с целью успешного обучения и для повышения

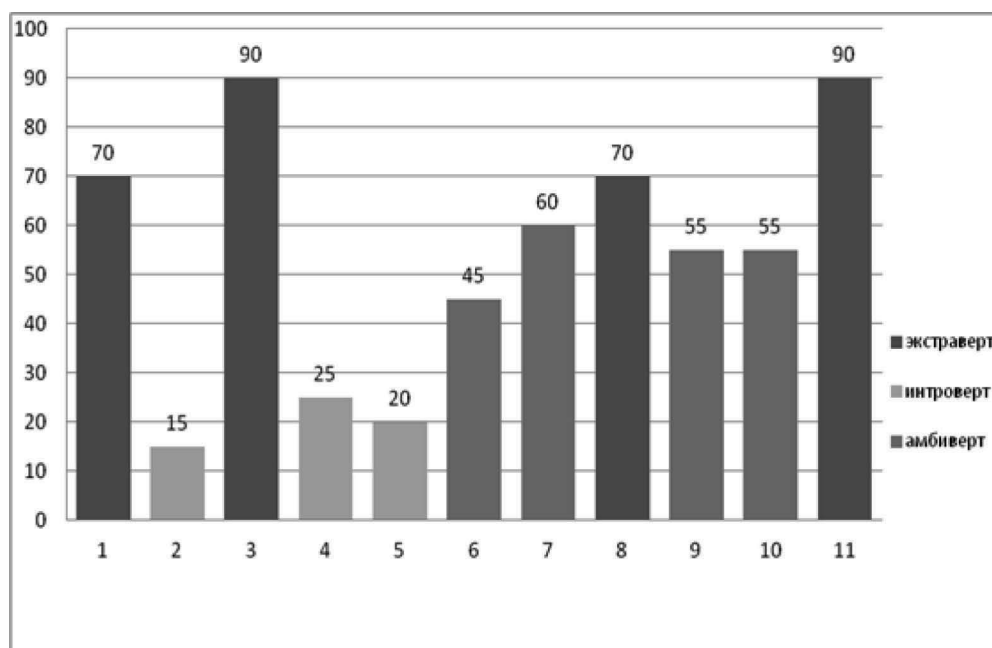


Рис. 1. Результаты по тесту К. Юнга

обучения, необходимо учитывать имеющиеся индивидуально-психологические особенности занимающихся, необходимо также включить полученные эмпирические знания в разрабатываемые упражнения для успешного обучения и высокой результативности. (Рис. 2.)

Сумма баллов по всем 7 шкалам у экстравертов - 17, 75 балла (показатель низкой монотонустойчивости)

Сумма баллов у амбивертов - 21,25 балла (18 – 23 балла характеризуют монотонустойчивость, как превышающую средний уровень).

Сумма баллов у интровертов - 28,3 балла (23 балла и более – показатель высокой монотонустойчивости личности).

По данным результатам видно, что по шкале сензитивности к монотонному фактору т.е. высокая степень переносимости монотонности присуще интровертам и амбивертам и низкий уровень переносимости монотонности у экстравертов.

- Показатели эмоционального состояния у интровертов выше, чем у экстравертов.
- Преобладание высокого эмоционального состояния служит показателем большей монотонустойчивости. Это говорит о том, что тренировочный

процесс у интровертов вызывает положительные эмоции, а у экстравертов может вызвать раздражительность от процесса работы, появиться к ней отвращение.

- По шкале потребности в деятельностном разнообразии у экстравертов есть высокая потребность в разнообразии тренировочного процесса. Монотонная деятельность на тренировочных занятиях может привести к отрицательному состоянию - психическому пресыщению.
- По шкале личностной мотивации позволяет получить выводы о том, что интровертов больше привлекает однотипная работа, что позволяет им показать многие их достоинства.

Целью наших исследований являлось определение взаимосвязи между индивидуально – психологическими особенностями и результативной успешностью студентов, занимающихся плаванием.

Выводы:

1. Наиболее быстрые спортивные результаты среди студентов (занимающихся плаванием 1,5 года) достигают экстраверты.
2. Наиболее способные преодолевать монотонустойчивость в плавании являются интроверты.

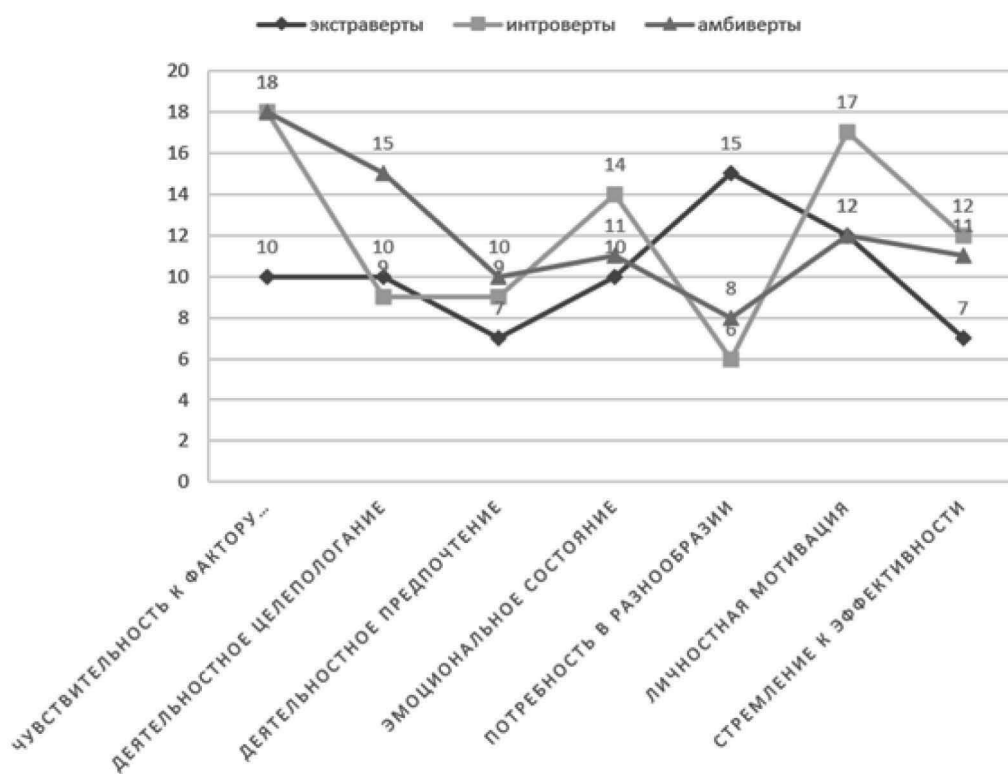


Рис. 2. Результаты теста на монотонустойчивость под редакцией А.Э. Петросяна

Рекомендации:

Для борьбы с монотонией можно использовать следующие приемы:

1. объединение чрезмерно простых и монотонных упражнений в более сложные и разнообразные по содержанию;
2. периодическую смену действий, выполняемых каждым спортсменом, совмещение действий;
3. периодические изменения ритма выполняемых заданий и введение дополнительных перерывов;
4. введение посторонних раздражителей (функциональная музыка);
5. усиление мотивации и обратной связи о результатах труда;
6. самомотивация;
7. применение упражнений из смежных видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова, А.К. Влияние стрессоустойчивости на эффективность профессиональной деятельности пловцов различной квалификации // Проблемы внедрения результатов инновационных разработок: сборник статей Международной научно-практической конференции. — 2018. — С. 150-153.
2. Булатова, Я.И. Соотношение индивидуально-психологических характеристик и успешности спортсменов / Я.И. Булатова, И.А. Юров // Молодежь — науке-VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2016. — С. 218-221.
3. Драндров, Г.Л. Развитие личностных и социально-психологических свойств юных пловцов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. — 2009. — № 3-4. — С. 107-113.
4. Драндров, Г.Л. Экспериментальное исследование развития мотивационно-волевой сферы личности юных пловцов // Г.Л. Драндров, Д.А. Драндров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы V международной научно-практической конференции. — 2015. — С. 517-520.
5. Иванникова, Т.В. Формирование значимых для спорта свойств личности юных пловцов на этапе начальной подготовки / Т.В. Иванникова, А. Семешкина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в современном мире: региональный сборник научно-методических материалов. — 2016. — С. 35-38.
6. Огородова, Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. - Ярославль: ЯрГУ, 2013. - С. -31.
7. Яцук, В. Роль личностного компонента в структуре психологической подготовки пловцов / С.В. Яцук, Н.В. Мамылина // Экологическая безопасность, здоровье и образование: Сборник научных трудов X Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. — 2017. — С. 386-389.

© Чурсина Анастасия Валентиновна (nastichkaru@mail.ru), Станкевичуте Евгения Павловна (stankeviciutejevgenija@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»