

УДК 796.08

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ

К.Г.Томилин

Сочинский государственный университет, Россия, г. Сочи

Ключевые слова: парусный спорт, спортсмены, типология, психогеометрия.

Аннотация. Представлены результаты исследований в сборной команде России по парусному спорту 1986–2012 гг. Использовалась методика С. Деллингер – специалиста по подготовке управленческих кадров США и опросник Р.Б. Кеттелла (16-PF-105-C). Современные яхтсмены превосходят своих сверстников конца 1980-х годов по многим психологическим показателям, за исключение «интеллекта» (снизился от $7,4 \pm 1,4$ до $5,9 \pm 1,5$ стенов, при $p < 0,05$). Каждый из обследуемых яхтсменов обладал как положительными психологическими качествами, так и имел недостатки, которые необходимо учитывать при организации тренировочного процесса, подборе членов экипажа, и выборе стратегии выступлений на регатах.

PSYCHO-PEDAGOGICAL SUPPORT OF TRAINING YACHTSMEN

K.G. Tomilin

Sochi State University, Russia, Sochi

Keywords: sailing, athletes, typology, psychological geometry.

Annotation. Presents the results of research in the national sailing team of Russia in 1986–2012. The technique used was S. Dellinger, a specialist in training US management personnel and a questionnaire to R.B. Cattell (16-PF-105-C). Modern yachtsmen surpass their peers of the late 1980 s in many psychological indicators, with the exception of «intelligence» (decreased from 7.4–1.4 to 5.9–1.5

walls, with $p < 0.05$). Each of the surveyed yachtsmen had both positive psychological qualities and had drawbacks that must be taken into account when organizing the training process, selecting crew members, and choosing a strategy for performing in regattas.

Введение. При работе со сборной командой страны по парусному спорту и ее ближайшего резерва, тренеры сталкиваются с необходимостью определения типологии и устойчивых свойств личности яхтсменов. А также выявления сильных и слабых психологических качеств потенциальных кандидатов в сборную команду.

Анализ литературы. Методика С. Деллингер – специалиста по подготовке управленческих кадров США – оказалась наиболее приемлемой для практического использования. И позволяла быстро определить типологию спортсмена: по его внешнему виду – «языку тела» (характерные позы, походка, жесты), одежды и украшений, его речи (направленность, эмоциональность, последовательность), поведения (общительность, дисциплинированность, стремление к лидерству, ведущему стилю общения) и т.д. [1, 4, 6, 9].

На рис. 1 представлены основные типы спортсменов в терминах «Психогеометрии» (по С. Деллингер). Верхняя фигура – **«Квадрат»**. Это спортсмен, который является надежным помощником тренера, склонный к инструкциям, логическим объяснениям заданий. Ведет себя предсказуемо, ответственно, спокойно, солидно. На тренировку и на занятия в институт всегда приходит без опозданий и вовремя уходит. Среди легендарных яхтсменов-гонщиков СССР конца 1980-х годов, это положительное качество присутствовало у Валентина Манкина, который про себя говорил, что «он средней одаренности яхтсмен, но у него не бывает мелочей». Этот спортсмен тренировался больше всех в команде, бесконечно повторяя технико-тактические приемы на воде и усложняя себе задания. В гонках агрессивно стартовал в гуще судов, и вел бескомпромиссную борьбу на каждом участке

дистанции. Обладал высочайшей физической и функциональной подготовленностью [1, 3, 4, 6, 9]: на начальных этапах своей спортивной карьеры входил в 10-ку сильнейших гребцов-одиночников СССР.

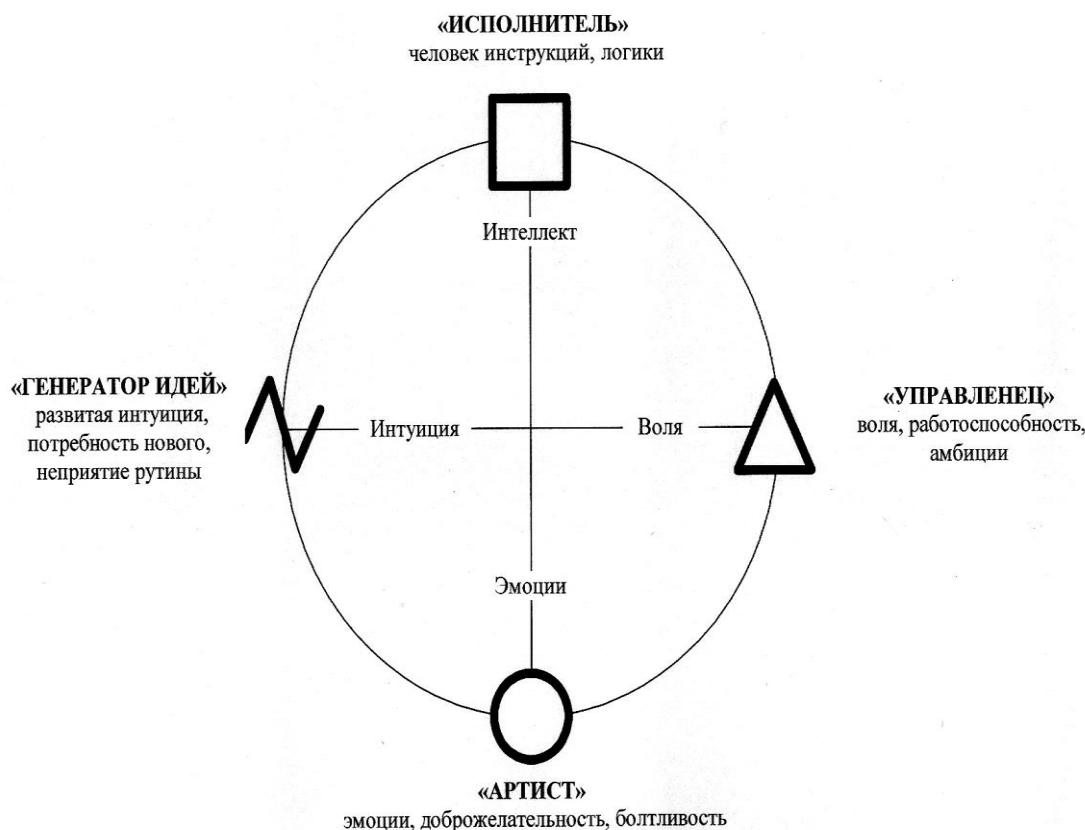


Рис. 1. Основные типы людей в терминах «Психогеометрии»
(по С. Деллингер)

Исполнительностью и работоспособностью также отличались братья Тынисте из Эстонии. Скрупулезно ведущие личные дневники, постоянно занимающиеся своей физической подготовкой, и имеющие МПК до 80 мл/мин/кг.

Прямо противоположный им по типологии – «Круг». Эмоциональный, компанейский, разговорчивый. И это уже был совершенно другой человек, со своими взглядами на жизнь, немного не логичный, решающий свои жизненные проблемы совершенно другими приемами. В советской команде это был Олег Хоперский – энергичный, харизматичный, любимец всей

команды. Склонный к несанкционированному тренером набору собственного веса, шумной компании с девушками. Вторым, также харизматичным, являлся Виктор Потапов. Осторожный интуитивный спортсмен, решающий свои многочисленные проблемы за счет кулуарных переговоров и знания психологии партнеров. Как правило, стартующий с третьего эшелона, в сторону от флота, и не терпящий «дуэльной борьбы».

Третья фигура на рис. 1 – «*Треугольник*». Применительно к В. Манкину и О. Хоперскому, способствовала проявлению волевому, властному характеру и непомерными амбициями. И прямо противоположная фигура – «*Зигзаг*», реализующий в своей спортивной деятельности интуицию и генерирование большого числа идей [1, 4, 6, 9].

Экспресс-методика определения типологии спортсменов позволяла формировать углубленные представления о личности гонщиков, и быстро подбирать «ударные экипажи», способные стать лидерами мирового парусного спорта. Именно так были созданы успешные экипажи в классах «470» среди женщин и мужчин, в «Летучем Голландце», в катамаране «Торнадо» и др. В зависимости от типологических особенностей экипажа и уровня его технико-тактической подготовленности, формируется стратегия и тактика попадания в основной состав сборной команды страны.

Для недостаточно подготовленных молодых яхтсменов и их тренеру, зачастую, бывает легче пробиться в сборную команду, выступая в малочисленных (или национальных) классах судов, за счет высококачественной материальной части. Когда типология спортсменов меньше всего влияет на результат. Победы на регатах с малочисленным составом участников, безусловно, будут способствовать повышению престижа яхтсмена и избавлению от юношеской неполноценности, но мало будут помогать совершенствовать спортивно-техническое мастерство молодого гонщика. Так как при постоянных гонках в малом флоте трудно надеяться на серьезные победы на мировой арене.

При желании добиваться успехов на мировой арене на регатах с многочисленным флотом (чемпионаты Европы, мира, Йерская и Кильская регаты и т.д.) к высококачественной материальной части и техническому мастерству прикладывается «ветровая тактика» и «тактика взаимодействия с флотом». Которые требуют высокого интеллекта и интуитивного способа принятия решений (как у Виктора Потапова). Для гонщиков рангом ниже – «паразитарная тактика». И главным средством подготовки на воде к таким регатам – это гонки в классах с большим числом судов («Лазер»).

При участии в гонках на Олимпийской регате (с ограниченным числом участников), на первые позиции выходит техника успешного старта и первой лавировки. Исследования протоколов Олимпийской регаты 2008 года в Китае (проходившей по тихим ветрам) и Олимпийской регаты 2012 года в Великобритании (ветер средней силы), показал, что успех в гонках на 90–98 % формируется уже после первой лавировки [2, 5, 8].

А во время «медальной гонки» идет, практически, «дуэльная борьба».

Гонки в таких условиях требуют «сильной» (устойчивой к сильному стрессу) нервной системы, энергичного («треугольного») старта и педантичного («квадратного») удержания своего места во флоте, высокой выносливости, блестящих знаний правил парусных гонок и умения их успешно применять на протестах. Лидеры Олимпийской регаты выполняли блестящий старт и хорошо удерживали свои позиции – не были склонны к рискованной тактике и выигрывали «маленькими шагами» (в основном по 1–2 места за лавировку или фордевинд) [2, 8].

Именно такой психологией, технической и физической подготовленностью, блестящим знанием правил парусных гонок обладал трехкратный Олимпийский чемпион Валентин Манкин.

Каждый из обследуемых нами молодых яхтсменов резервного состава команды России обладал как положительными психологическими качествами, так и имел значительные недостатки, которые необходимо учитывать при

организации тренировочного процесса, при подборе членов экипажа, а также при выборе стратегии выступлений на регатах.

Цель исследований. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки резервного состава сборной команды страны по парусному спорту.

Результаты исследований. Обследования показали факты случайного подбора шкотовых в экипажи сборной команды страны. Когда недостатки рулевого не компенсировались достоинствами шкотового. Таких экипажей в команде было более 80 %.

Изучение ведущих гонщиков сборной команды России по парусному спорту в 2006–2012 гг. при распределении психогометрических типов среди рулевых и шкотовых показало преимущество треугольно-квадратной типологии среди наиболее успешных рулевых (как у Валентина Манкина – трехкратного олимпийского чемпиона). Однако в команде спортсменов такой типологии присутствовало не более 50 %.

Хотя наши многолетние наблюдения показали, что победителями крупнейших парусных регат (при благоприятных ситуациях) могут быть спортсмены различной типологии (рис. 2).



Z+□

**Братья
Тынисте
(двукратные
призеры
Олимпийски
х игр)**

Сильные стороны:

работоспособность,
изобретательность (интуитивное
принятие правильных решений),
исполнительность.

□+Δ

**Валентин
Манкин
(трехкратны
й
Олимпийски
й чемпион)**



Сильные стороны:

исполнительность,
работоспособность, напористость.

Слабые стороны: отсутствие
чувствительности на руле, на
шкотах, в настройке яхты.

Слабые стороны: недостаточная чувствительность (на руле и шкотах), необщительность.	
<u>О+Z</u> Виктор Потапов (двукратный чемпион мира, призер Олимпийских игр)	<u>Δ+O</u> Олег Хоперский (чемпион Европы и двукратный призер чемпионата мира)
Сильные стороны: изобретательность (интуитивное принятие правильных решений), чувствительность на руле и шкотах, общительность. Слабые стороны: низкая работоспособность, отсутствие напористости.	Сильные стороны: работоспособность, общительность, чувствительность на руле и шкотах. Слабые стороны: низкая исполнительность, вспыльчивость, чрезмерная доверчивость.

Рис. 2. Индивидуальные различия высококвалифицированных яхтсменов

Более полную картину по устойчивым психологическим качествам личности яхтсменов обеспечивает тестирование по опроснику Р.Б. Кеттелла (16-PF-105-C). Обследование резервного состава сборной команды страны 1986–1988 гг. и 2010–2012 гг. показало, что за 25 лет спортсмены радикально изменились: произошло повышение по большинству показателей (табл. 1).

Таблица 1

Устойчивые психологические качества личности яхтсменов резервного состава сборной команды страны в 1986 и 2012 гг. (в стенах)

Устойчивые психологические качества	Показатели обследований		
	1986 г.	2012 г.	p<

	n=33	n=25	
А – аффертометрия (открытость, сердечность, теплота)	3,8±1,2	6,0±2,2	p<0,05
В – интеллект (с развитым логическим мышлением, сообразительностью)	7,4±1,4	5,9±1,5	p<0,05
С – эмоциональная устойчивость (зрелый, спокойный, контролирующий чувства)	3,1±0,9	5,6±1,4	p<0,05
Е – доминирование (склонный к лидерству, неуступчивый)	3,9±1,0	6,4±2,0	p<0,05
F – экстраверсия (жизнерадостный, беспечный, общительный)	2,8±0,8	5,4±1,3	p<0,05
G – суперэгоистичность (стремящийся к выгоде, практичный)	3,5±0,9	6,0±2,3	p<0,05
Н – решительность (смелый или даже дерзкий)	2,2±0,8	5,6±2,1	p<0,05
I – сензитивность (чувствительность, с художественным мышлением)	3,9±1,2	4,0±1,7	p>0,05
L – подозрительность (не дающий себя провести)	4,2±1,0	6,6±2,5	p<0,05
M – воображение (мечтательный, немного рассеянный)	2,6±0,9	5,3±2,3	p<0,05
N – проницательность (искушенность, сознательно лояльный, тактичный)	3,2±1,2	6,0±2,0	p<0,05
O – тревожность (обвиняющий себя, неуверенный, возможно обидчивый)	3,8±1,2	6,0±2,5	p<0,05
Q ₁ – консерватизм (уважение к традициям)	3,6±1,3	4,1±2,4	p>0,05
Q ₂ – самостоятельность (независимый от группы)	4,7±1,1	5,1±2,1	p>0,05
Q ₃ – высокое самомнение (импульсивный, неорганизованный)	3,0±1,0	6,4±2,1	p<0,05
Q ₄ – напряженность (собранный, озабоченный планами, усталый)	4,6±0,8	4,8±2,0	p>0,05
МД – Честность	-	5,8±2,3	-

Достоверно увеличились такие устойчивые свойства личности как «открытость», «эмоциональная устойчивость», «доминирование», «экстраверсия», «суперэгоистичность», «решительность», «подозрительность» и «проницательность», «воображение», «высокое самомнение», «тревожность».

И, в то же время за эти годы в команде показатели по «интеллекту» снизились от 7,4±1,4 до 5,9±1,5 стенов (p<0,05).

По образному выражению Виктора Потапова – парусные гонки – это шахматы на воде, требующие постоянной высокоэффективной интеллектуальной деятельности на протяжении всей регаты [8]. Поэтому

ухудшение школьного и институтского образования, снижение интеллектуальных возможностей современной молодежи – крайне негативный факт, снижающий успехи наших яхтсменов на мировой арене.

Выводы. В результате исследований выявлены значительные резервы повышения эффективности выступлений гонщиков резервного состава команды, за счет учета устойчивых свойств личности спортсменов, и комплектования «ударных» экипажей, при которых недостатки рулевого компенсируются достоинствами шкотового.

Современные яхтсмены превосходят своих сверстников конца 1980-х годов по «открытости», «эмоциональной устойчивости», «доминирования», «экстраверсии», «суперэгоистичности», «решительности», «подозрительности» и «проницательности», «воображения», «высокое самомнения» и «тревожности» ($p < 0,05$). В тоже время у гонщиков 2010–2012 гг. понизился уровень «интеллекта» ($p < 0,05$).

Список литературы

1. Алексеев, А.А. Психометрия для менеджеров / А.А. Алексеев, Л.А. Громова. – М.: Изд-во ЛГУ, 1991. – 164 с.
2. Томилин, К.Г. К вопросу о моделях подготовленности яхтсменов класса «Парусная доска» / К.Г. Томилин, Л.А. Калинин, Б.А. Емельянов // Вестник спортивной науки. – 2016. – №6. – С. 20–26.
3. Томилин, К.Г. Парусный спорт – как эффективное средство совершенствования человека XXI века / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2004– №7. – С. 47–51.
4. Томилин, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: Учебное пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.
5. Томилин, К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №6. – С. 6–9.

6. Томилин, К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях (часть 1) / К.Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – 250 с.

7. Томилин, К.Г. Повышение эффективности операторской деятельности яхтсменов-гонщиков высокой квалификации / К.Г. Томилин // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: Материалы межведомственного круглого стола, г. Иркутск, 25 ноября 2016 г. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 387–392.

8. Томилин, К.Г. Характеристики соревновательной деятельности чемпионов Олимпийской парусной регаты 2008 года / К.Г. Томилин // Вестник спортивной науки. – 2009. – №2. – С. 15–17.

9. Томилин, К.Г. Эффективные технологии подготовки яхтсменов-гонщиков: Основы, концепции, методы, технологии: Монография / К.Г. Томилин, А.А. Швец, Б.А. Николаев. – Saarbrücken: LAP, 2011. – 351 с.

References

1. Alekseev, A.A. Psychogeometry for managers / A.A. Alekseev, L.A. Gromov. – М.: Publishing House of Leningrad State University, 1991. – 164 p.

2. Tomilin, K.G. On the issue of models of preparedness of yachtsmen of the class «Sailing board» / K.G. Tomilin, L.A. Kalinkin, B.A. Yemelyanov // Bulletin of sports science. – 2016. – №6. – pp. 20–26.

3. Tomilin, K.G. Sailing – as an effective means of improving the person of the XXI century / K.G. Tomilin // Theory and practice of physical culture. – 2004. – №7. – pp. 47–51.

4. Tomilin, K.G. Sailing: one-year training cycle for qualified riders: study guide / KG Tomilin, T.V. Mikhailova, M.M. Kuznetsova. – М.: Physical Education, 2008. – 224 p.

5. Tomilin, K.G. Sailing: ways to ensure the versatility of training sailors / K.G. Tomilin // Theory and practice of physical culture. – 2003. – №6. – pp. 6–9.

6. Tomilin, K.G. Planning and management of preparation of yachtsmen: Scientific and methodological manual in 2 parts (part 1) / К.Г. Tomilin. – Sochi: SGUTiKD, 2008. – 250 p.

7. Tomilin, K.G. Improving the efficiency of operator activity of highly skilled yachtsmen-racers / K.G. Tomilin // Physical culture and sport in the structure of vocational education: Materials of the interdepartmental round table, Irkutsk, November 25, 2016. – Irkutsk: FGKOU VOI All-Russian Ministry of Internal Affairs, 2016. – pp. 387–392.

8. Tomilin, K.G. Characteristics of the competitive activity of the champions of the Olympic sailing regatta of 2008 / K.G. Tomilin // Bulletin of sports science. – 2009. – №2. – pp. 15–17.

9. Tomilin, K.G. Effective technologies for training yachtsmen riders: Basics, concepts, methods, technologies: Monograph / K.G. Tomilin, A.A. Shvets, B.A. Nikolaev. – Saarbrücken: LAP, 2011. – 351 p.

Сведения об авторах: Константин Георгиевич Томилин - доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» », г. Сочи; тел. 8(918)-201-20-65, E-mail: tomilin-47@rambler.ru.