Родионов В.А., Филиппов А.М.

Особенности психологической подготовки пловцов в соревновательный период

*БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»
(Россия, Сургут)*

doi: 10.18411/sr-10-04-2018-06

idsp: 000001:sr-10-04-2018-06

Аннотация

Данная статья посвящена особенностям психологической подготовки пловцов в соревновательный период. Выявлены отличительные особенности психологической подготовки в плавании от других видов спорта.

Ключевые слова: Плавание, психологическая подготовка, чувство воды, нервная система, спортсмен, чувства, восприятие, ощущение.

Введение

Высокие спортивные результаты на соревнованиях требуют от спортсменов не только физической, тактической и технической подготовки, но максимального задействования психических функций, лежащих в основе его психологической подготовленности. Следует подчеркнуть, что психологический фактор играет в спортивной подготовке ведущую роль и определяет, в конечном счете, победителя [1, с.44]. Только опытный, психологически подготовленный спортсмен, в состоянии мобилизовать свои психические функции на достаточном уровне, позволяющем достигнуть высокого спортивного результата [3, с.52]. Вот почему особое значение имеет психологическая подготовленность в комплексной подготовке спортсмена. Целью психологической подготовки любого спортсмена выступает формирование и совершенствование значимых для данного вида спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу спортивной подготовки, к самому себе и окружающим. Установление и закрепление соответствующего отношения происходит под воздействием на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, тренера, учреждения спортивной подготовки и других лиц, а также путем самовоспитания [8, с.24;10, с.3].

Цель исследования - изучить психологическую подготовку пловцов в соревновательный период, и выявить ее особенности.

Методика и организация исследования

Настоящее исследование было проведено с ноября 2016 по май. 2017 гг. в городе Сургут, на базе «Сургутского Государственного Университета» и бассейна «Водолей», в 3 этапа:

1. этап: выявлена проблема в психологической подготовке пловцов в соревновательный период и актуальности данной проблемы.
2. этап: проведено теоретическое изучение проблемы психологической подготовки пловцов в соревновательный период.
3. этап: написание статьи.

Результаты исследования и их обсуждение:

Психологическая подготовка в плавании, как и в любом другом спорте, имеет ряд общих задач, решаемых при непосредственно самой психологической подготовке, однако в психологической подготовке пловцов есть свои особенности которые проявляются в задаче развития процессов восприятия [7, с.13]. Специализированные восприятия возникают в определенных условиях спортивной подготовки, которые вызывают у спортсмена специфические ощущения, связанные со спортивной специализацией [4, с.22]. Особенность таких восприятий, прежде всего, определяется спецификой вида спорта,

которым занимается спортсмен [3, с.53]. В спортивной практике эти специализированные восприятия называют «чувствами» [4, с. 24].

Основным специализированным восприятием в плавании выступает восприятие сопротивления воды (чувство опоры о воду).

Как отмечает И. П. Павлов, «чувство воды – это способность пловца непрерывно получать информацию от различных анализаторов (рецепторов мышц, глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и т.д.), что позволяет ему лучше ощущать положение своего тела в воде, давление воды на гребущие поверхности, ускорение конечностей во время гребков, скорость движения тела и т.д.» [7, с.20].

Геннадий Турецкий, тренер подготовивший когорту спортсменов-пловцов высокого класса в своём интервью заметил, что для выхода на определённый уровень плавания «...нужно иметь не просто чувство воды, но и очень хорошее чувство баланса. Чтобы человек, работая в бассейне, чувствовал себя также комфортно, как если бы ходил по суше».

В. А. Сальников в своей статье подчеркивает, что «...формирование восприятия в плавании складывается из таких чувств, как чувство воды, времени, темпа, пространства, развиваемых усилий и т. д.» [9, с.4].

Главными источниками информации пловца, как о самом себе, так и об окружающей действительности являются собственные восприятия и ощущения. Информация, получаемая спортсменом из внешней среды, используется им для управления своими двигательными действиями и поведением. В технической и тактической подготовке спортсмена-пловца применяются специализированные упражнения для совершенствования узкоспециализированных восприятий «чувства воды», «чувства времени», «чувства темпа», «чувства развиваемых усилий». Такие упражнения направлены на повышение у пловца уровня точности моторной саморегуляции в процессе специфичной спортивной деятельности. Эффектность усвоения новых сигналов из внешней среды в большей степени зависит от памяти как от процесса запечатления, сохранения и последующего воспроизведения полученных сигналов. В тренировочной деятельности пловца фиксация сигналов идет как с использованием механической (путем многократного повторения упражнения), так и логической (выделение смысла, существенных элементов движения, их взаимосвязи) памяти [5, с.215].

Е. И. Ильиным, В. А. Сальниковым неоднократно выявлялась зависимость какого-либо психологического феномена от комплекса типологических особенностей: терпеливости, монотонно-устойчивости, смелости, решительности. Так, учеными доказано, что двигательные способности спортсмена базируются на типологических особенностях проявления свойств нервной системы [2, с.72; 6, с.328]. Так, И. П. Павловым в своем труде «особенности психологической подготовки квалифицированных пловцов» выделены следующие свойства процессов возбуждения и торможения: «сила процессов возбуждения и торможения отражает предел работоспособности клеток коры головного мозга, их выносливость по отношению к сильным и длительным раздражителям; уравновешенность нервных процессов – это баланс двух основных нервных процессов – возбуждения и торможения. Равенство по силе – показатель уравновешенности, перевес по силе в сторону одного из этих процессов – показатель неуравновешенности; подвижность нервных процессов – свойство, связанное с быстротой перехода нервных клеток из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот. Основной показатель подвижности нервных процессов – это скорость переделки условного рефлекса» [7, с. 29].

Выводы

Подводя итог, необходимо подчеркнуть, что основным отличием психологической подготовки пловцов в соревновательный период, от других видов спорта выступает опора только на свои чувства. Когда спортсмен плывет, он почти ничего не видит, ни своего

тренера, ни соперников и не слышит. Также, вода не является привычной средой обитания для человека, находясь в воде, спортсмен испытывает чувство невесомости. Следовательно, можно сказать, что от предстартового состояния пловца, от топологического пространства зависит, на каком уровне будут находиться специальные чувства. К примеру, если пловец перед стартом будет находиться в состоянии предстартовой лихорадки, то есть нервозности, перевозбуждения, велика вероятность того, что во время пропиливания дистанции спортсмен потеряет чувство воды и начнет «рвать воду». Противоположное случится если пловец будет находиться в предстартовой апатии, из-за апатии спортсмен будет заторможенный, вялым, скорость вегетативных процессов будет снижена и по этому передача сигналов со всех анализаторов отвечающих за чувство воды будет очень медленное и «чувство воды» может совсем пропасть, из-за чего спортсмен не сможет выполнить захват о воду и оттолкнуться от нее тем самым тратя силы в пустую.

При соответствующей психологической подготовке в предсоревновательный период удастся снизить уровень тревожности, повысить уровень соревновательной готовности, волевого контроля, способствуя тем самым успешному выступлению.

Формирование и совершенствование благоприятных для спортивной тренировки и соревнований психических состояний позволяет постепенно и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер.

1. Алешичева, А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье спортсменов. / А.В. Алешичева // Спортивный психолог. – 2015. – №4(39). – С. 43-49.
2. Бакшеев, М. Д. Специализированное восприятия в спортивном плавании : учеб. пособие / М. Д. Бакшеев ; Сибир. гос. ун-т. физ. кул. и спорта. – Омск : СибГУФК, 2010. – 85 с.
3. Биневский, Д. А. Актуальные вопросы технической подготовки пловца / Д. А. Биневский // Актуальные вопросы спортивного плавания : сб. науч. трудов. Омск : Омский ин-т физической культуры, 1985. – С. 52-53.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. - М. : Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин ; СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
6. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е.П. Ильин ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с.
7. Павлов, И. П. Особенности психологической подготовки квалифицированных пловцов : метод. пособие. – М. : Теория и методика избранного вида спорта (плавание), 2012. – 33 с.
8. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / Сост.: А.М.Ахатов, И.В.Работин.- КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
9. Сальников, В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №7. - С. 2-9.
10. Чикуров, А.И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности : автореф. дис. ...д.б.н. Красноярск, 2008. – 24 с.

Сергеев С.И.

Тьюторское сопровождение адаптации курсантов военного вуза

*Филиал Военно-учебного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. Н.Е Жуковского и Ю.А. Гагарина» в г. Челябинске
(Россия, Челябинск)*

doi: 10.18411/sr-10-04-2018-07

idsr: 000001:sr-10-04-2018-07

Ключевые слова: тьютор, тьюторское сопровождение, адаптация, курсанты, военная служба.