УДК 796.89 **DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-10-13**

Повышение уровня психологической подготовки квалифицированных пловчих-стайеров на основе использования методов саморегуляции

Карпова С.Н.*[1,2]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия
ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru

Аннотация: В статье рассмотрена подготовка квалифицированных пловчих-стайеров на основе использования методов саморегуляции. Существующая проблема самостоятельной подготовки к соревнованиям в плавании у многих спортсменов высокой квалификации основывается во многом на том значимом аспекте, что старты предполагают четко выраженную структуру подготовки к соревнованиям, включающую в себя как взаимодействие спортсмена с тренерским составом, так и самостоятельные периоды в работе. Стоит учитывать, что и индивидуализация процесса тренировок на высоком спортивном уровне носит достаточно выраженный характер. Это приводит к трудностям корректирования выбранного с наставником курса развития тренировок, а также регулирования своего психического и функционального состояния. Освоение навыков саморегуляции является значимым направлением в подготовке спортсменов. В работе приведены основные направления саморегуляции, в которых предлагалось работать пловцам. Предлагаемые пути решения имеют непосредственную практическую значимость, поскольку вносят существенные изменения в способах подхода к тренировочному процессу. ***Научная новизна*** заключается во внедрении действенных подходов выделенной группы способов саморегуляции психических состояний в подготовительном периоде пловцов. ***Материал.*** В статье рассмотрены способы оптимизации тренировочного процесса – совершенствования психологической подготовки на основе саморегулирования. Обобщены наиболее действенные системы воздействия на мотивационную составляющую спортсменов. ***Методы исследования:*** анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательной деятельности пловчих-стайеров, анализ полученных данных. ***Результаты.*** Применяемые методы и средства психологического воздействия, правильные ориентиры при самовнушении и самоубеждении позволили изменить отношение к монотонному виду, характерному для циклических видов спорта. Благодаря освоенному навыку целеполагания увеличилась мотивационная составляющая тренировочного процесса, в результате чего спортсмены выходили на старт в оптимальном психофизиологическом состоянии. Полученные данные могут послужить основой для внесения изменений в тренировочный процесс пловчих-стайеров, направленный на повышение его эффективности. ***Заключение.*** Проведенное в работе исследование позволяет сделать вывод о положительном влиянии методов саморегуляции на подготовку к стартам, тренировочный процесс и качество жизни спортсменов в целом. Функциональное состояние пловцов улучшилось за счет приобретенной возможности регулирования своего психического состояния. Представленные данные могут быть положены в основу анализа оптимизации качества многолетнего тренировочного процесса при подготовке пловцов высокой квалификации.
Ключевые слова: плавание, квалифицированные пловчихи-стайеры, методы саморегуляции, индивидуализация тренировочного процесса.

Для цитирования: Карпова С.Н.* Повышение уровня психологической подготовки квалифицированных пловчих-стайеров на основе использования методов саморегуляции. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физическойкультуры и спорта. 2023; 18(1): 10-13. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-10-13.

Increasing the level of qualified female swimmers-stayers' psychological training on the basis of self-regulation methods

Svetlana N. Karpova[1,2]*

[1]St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
St. Petersburg, Russia
[2]Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
St. Petersburg, Russia
ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru

Abstract: The article considers the training of qualified female swimmers-stayers based on self-regulation methods use. The existing problem of independent preparation for competitions in swimming among many highly qualified athletes is based on the significant aspect that starts imply a clearly defined structure of training for competitions. It includes both the interaction of an athlete with the coaching staff and independent periods in work. It should be taken into consideration that the process of training individualization at a high sports level has quite pronounced nature. This leads to difficulties in correcting the course of trainings development chosen with the mentor, as well as regulating one's mental and functional state. Mastering the skills of self-regulation is a significant direction in training athletes. The work presents the main directions of self-regulation in which swimmers were offered to work. The offered solutions have direct practical significance, since they make significant changes in the ways of the approach to the training process. The scientific novelty is in the introduction of effective approaches of the defined group of mental states self-regulation methods in the preparatory period of swimmers. ***Materials.*** The article considers the ways of the training process optimization – improving psychological training based on self-regulation. We summarize the most effective systems of influence on the motivational component of athletes. ***Research methods.*** Information sources analysis and summarizing, pedagogical observation, video analysis of competitive activity of female stayers-swimmers, the received results analysis. Results. The applied methods and means of psychological influence, the correct guidelines during self-suggestion and self-persuasion helped to change the attitude to the monotonous character typical of cyclical sports. Owing to the mastered goal-setting skill, the motivational component of the training process increased, as a result of which athletes started in an optimal psychophysiological state. The received results can be the base for making changes in the training process of female stayers swimmers aimed at its effectiveness improvement. ***Conclusion.*** The carried out research proves positive impact of self-regulation methods on training for starts, the training process and athletes' life quality in general. The functional state of the swimmers improved due to the acquired ability to regulate their mental state. The presented data can be used as the base for the analysis of the long-term training process quality optimization in the preparation of highly qualified swimmers.

Keywords: swimming, qualified female stayers-swimmers, self-regulation methods, individualization of the training process.

For citation: Svetlana N. Karpova*. Increasing the level of qualified female swimmers-stayers' psychological training on the basis of self-regulation methods. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2023; 18(1): 10-13. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-10-13.

Введение

Плавание задолго до современности приобрело характер необходимого преодолевания водного препятствия. Это было крайне важно для существования человека. За многовековую историю развития данный вид двигательной активности не утратил своей значимости и интереса у представителей спортивного сообщества. Плавание является одним из самых распространенных видов спорта в мире. И, как следствие, большой процент занимающихся может претендовать на медали высокого уровня достоинства [3,4,5]. Более того, средства плавания включаются в систему подготовки спортсменов многих видов спорта.

В данной работе обследовался подготовительный к соревнованиям высокой квалификации тренировочный процесс, который несет в себе существенные отличия по сравнению с той системой подготовки, в рамках которой происходит подготовительный процесс у воспитанников спортшкол и спортсменов, не достигших уровня высокого спортивного мастерства.

Тренировочный процесс пловцов высокой квалификации подразумевает работу с тренерским составом, в который включены спортивные психологи. Для наилучшего эффекта соревновательной деятельности тренировочный процесс

составляется на основе индивидуального графика, где существует круг задач для самостоятельного прорабатывания отдельных компонентов развития спортсмена. Это обстоятельство ведет к трудностям корректирования выбранного с наставником курса развития тренировок пловца, а также регулирования своего психического и функционального состояния [6,7]. Поэтому спортсмену важно освоить навыки саморегуляции, которые он сможет применять как в тренировочном процессе, так и в своей повседневной жизни, психологическая основа которой имеет соревновательный источник вдохновения.

Саморегуляция означает управление занимающегося самим собой. При достаточно высоком уровне освоения данного процесса спортсмену будут доступны высокие результаты и другие достижения, напрямую не относящиеся к спортивной деятельности. Обладая данным навыком – саморегуляцией, человек сможет создавать у себя необходимые для него черты личности, формируя в том числе и новую систему ценностей, распространяющуюся на всю его жизнь [1,2].

Материалы и методы

В педагогическом исследовании участникам предлагалось развивать принцип системного мышления, так как это помогает рассмотреть многообразие задач и объединить их в одно целое [2]. Многие специалисты, в том числе Г.Д. Горбунов, выделяют следующие группы способов саморегуляции психических состояний:

1) управление содержанием внутреннего психического мира (общение с собой);

2) управление телесными проявлениями эмоций;

3) контроль и коррекция внешних раздражителей (среды и общества); 4) управление своим социумом.

Для гармоничного существования процентное соотношение этих четырех сторон должно быть примерно одинаковым. В своем исследовании мы прорабатывали с испытуемыми каждую группу способов саморегуляции, раскрывая составляющие и способы применения в каждом направлении. Учитывался возраст занимающихся (от 16 лет), социальное положение, заинтересованность занятиями спортом высших достижений, перспективы развития спортивной карьеры и т.д. Были составлены тренировочные комплексы занятий, в процессе выполнения которых спортсменами использовались разнообразные приемы психологического воздействия. К примеру, при прохождении длинной дистанции применялись сюжетные представления с активным подключением воображения. Выполнение психологических методов воздействия осуществлялось не только в тренировочном процессе. Определенная часть приемов должна была выполняться во время организованного отдыха, отхода ко сну (переключение внимания на интересные и приятные акценты, полное расслабление мышц и т.д.). Олимпийские игры, чемпионаты мира являются соревнованиями самого высокого уровня, к ним спортсмены готовятся по индивидуальным программам, желая предстать в наилучшей спортивной форме.

Результаты и обсуждение

Результаты исследования были определены путем опроса и анкетирования занимающихся. Основные отмеченные в них изменения касались подхода к тренировочному процессу. Применяемые методы и средства, правильные ориентиры при самовнушении и самоубеждении позволили изменить отношение к монотонному виду деятельности, характерному для циклических видов спорта. Благодаря освоенному навыку целеполагания увеличилась мотивационная составляющая тренировочного процесса, в результате чего спортсмены выходили на старт в оптимальном психофизиологическом состоянии. В свою очередь, ориентация тренировочного процесса на проплывание длинных дистанции способствовала плодотворному процессу освоения психологических приемов, так как совершаемые однообразные действия при плавании способствовали более быстрому переключению сознания занимающихся с ежедневных бытовых забот и проблем на ту область саморегулирования, которая отрабатывалась в конкретный момент тренировки. Занимающиеся сообщали, что тренировочный процесс стал представляться для них источником вдохновения. Благодаря данному обстоятельству произошли положительные изменения не только в спортивной составляющей, но и в других сферах жизни.

Заключение

Тренировочный процесс спортсменов высокого уровня включает в себя различные области подготовки. Одной из самых значимых является психологическая подготовка. При рациональном, грамотном подходе она позволит пловцу в наибольшей степени реализовать свой потенциал на соревновании. Для достижений наилучших результатов, рекордов специалистам, занятым в тренировочном процессе, необходимо изучить динамику роста достижений и методы, приносящие наилучшие результаты.

Проведенное в работе исследование позволяет сделать вывод о положительном влиянии методов саморегуляции на подготовку к стартам, тренировочный процесс и качество жизни спортсменов в целом. Функциональное состояние

пловцов улучшилось за счет приобретенной возможности регулирования своего психического состояния. Представленные данные могут быть положены в основу анализа оптимизации качества многолетнего тренировочного процесса при подготовке пловцов высокой квалификации.

Современные методики подготовки пловчих-стайеров находятся в поле зрения тренерского состава, который занят постоянным поиском новых средств их взаимодействий. Требуется глубокий научный поиск эффективных средств, методов и форм их подготовки. Представленные данные могут быть положены в основу анализа по оптимизации многолетнего тренировочного процесса при подготовке квалифицированных пловчих-стайеров; материалы могут быть также включены в систему подготовки на основе индивидуализации тренировочного процесса.

Список литературы

1. Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В. *Теория и методика спорта высших достижений*. Санкт-Петербург, 2022.

2. Горбунов Г.Д. *Психопедагогика спорта : учебник для вузов*. М.: Издательство Юрайт. 2021: 269.

3. Карпова С.Н. Учебные занятия со студентами специальных медицинских групп в плавательном бассейне как один из путей привлечения молодёжи в паралимпийскую сборную команду по плаванию. *Культура физическая и здоровье*. 2021; 4(80): 58-60.

4. Карпова С.Н. Ретроспективный анализ выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на чемпионатах мира. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17(3): 5-9. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-3-5-9.

5. Карпова С.Н., Башкин В.М. Анализ выступлений пловчих-стайеров на Олимпийских играх. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2022; 7(209): 185-190.

6. Bakayev V., Bolotin A., Surmilo S., Aganov S. Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes. *World Congress of Performance Analysis of Sport XII. Proceedings*. 2018: 39-42.

7. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. J*ournal of Physical Education and Sport*. 2021; 21(6): 3527-3533.

Статья поступила в редакцию: 26.12.2022

Карпова Светлана Николаевна *–кандидат педагогических наук, 1доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 190000, Россия, г.Санкт-Петербург, ул. Б. Морская, дом 67, 2доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 194064, Россия, г.Санкт-Петербург, ул. Политехническая, 29, e-mail: karpova090878@mail.ru*