

REFERENCES

1. Onchukova, E.I., Trofimova, O.S. and Gorbunova, O.V. (2020), "The possibilities of the fitness industry in the formation of human potential", *Transformation of the socio-economic space of Russia and the world*, collection of articles of the International Scientific and Practical Conference, Sochi, October 1-3, 2020, Research Institute of History, Economics and Law, Sochi, pp. 223–228.
2. Romanenko, N.I. and Zakaryan, D.A. (2021), "The program of comprehensive fitness classes with men of the first period of adulthood", *Physical culture and sport. Olympic education*, materials of the International scientific and practical conference, Krasnodar, February 18, 2021, pp. 223–225.
3. Sudar, V.V. (2019), "Features of providing fitness services for young people in an urban environment", *Humanities and Natural Sciences: Problems, ideas, innovations*, materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International participation, September 27, 2019, Chistopol, pp. 150–153.

Контактная информация: unona-vvs@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2023

УДК 797.21

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПРИНТЕРОВ-КРОЛИСТОВ

Геннадий Сергеевич Пригода, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье исследуются вопросы влияния психологической подготовки на спортивные результаты спринтеров-кролистов. Установлено, что для повышения психологической подготовки спринтеров-кролистов необходимо включать в тренировочный процесс следующие способы: дыхательную и динамическую регуляцию; психологическую релаксацию; тренировочно-соревновательный ауто-тренинг; самонастрой (самовнушение, самоубеждение); аналитическое поведение; тактическое действие и противодействие сопернику. Исследование показало, что изучение способов повышения психологической подготовки спринтеров-кролистов является важным аспектом данного вида спорта, позволяющее пловцам достичь высоких спортивных результатов и улучшить психоэмоциональное благополучие.

Ключевые слова: плавание, психологическая подготовка, аналитическое поведение, регуляция, спринтеры-кролисты

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p328-331

IMPROVING THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED FREESTYLE SWIMMERS

Gennady Sergeevich Prigoda, candidate of pedagogical sciences, Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract

The article examines the influence of psychological training on the athletic performance of freestyle swimmers. It has been established that in order to improve the psychological training of swimmers, it is necessary to include the following methods in the training process: respiratory and dynamic regulation; psychological relaxation; training and competitive auto-training; self-adjustment (auto-suggestion, self-persuasion); analytical behavior; tactical action and counteraction to the opponent. The study showed that the study of ways to improve the psychological training of freestyle swimmers is an important aspect of this sport, allowing swimmers to achieve high athletic results and improve psychoemotional well-being.

Keywords: swimming, psychological training, analytical behavior, regulation, freestyle swimmers

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая подготовка спринтеров-кролистов является важной и актуальной темой для исследования в связи с тем, что плавание является одним из самых физически и

психологически требовательных видов спорта и нуждается в научно-теоретическом подходе [1]. Благодаря психологической подготовке пловцы могут достигать высоких спортивных результатов, а также улучшить свое общее психоэмоциональное благополучие [2]. В современном плавании требуется высокая концентрация, управление эмоциями и стрессом, а также развитие самоуверенности и навыков командной работы [3]. Тренировочный процесс, включающий в себя психологическую подготовку, способствует формированию лидерских качеств, повышает уверенность в своих возможностях и позволяет спринтерам управлять своими мыслями и эмоциями [4]. Помимо этого, повышение психологической подготовки позволяет спортсменам легче справляться с травмами и переживаниями, связанными с неудачами на соревнованиях, а также развить стратегии по достижению целей и мотивации на достижение успеха не только на локальном уровне, но и с использованием нестандартных методов из других направлений спорта [5].

Современная международная обстановка сталкивает нас с множеством негативных факторов противоречащих эффективной психологической подготовке пловцов спринтеров [6]. Поэтому, крайне важно иметь узко направленную подготовку и развивать новые способы, методы и комплексы упражнений. Например: дыхательная и динамическая регуляция; психологическая релаксация; тренировочно-соревновательный аутотренинг; самонастрой (самовнушение, самоубеждение); аналитическое поведение; тактическое действие и противодействие сопернику.

Дыхательная и динамическая регуляция – важные аспекты в спорте. Дыхание является неотъемлемой частью плавания и имеет большое значение для поддержания оптимальной работы организма. Оптимальное дыхание помогает улучшить кислородный обмен и уменьшить уровень усталости. Динамическая регуляция в плавании связана с управлением движениями тела в воде. Это требует от спринтеров-кролистов хорошей координации и контроля над своими движениями. Контроль дыхания и движений позволяет развить возможность управления эмоциями, снизить уровень стресса и повысить спортивные результаты. Введение в тренировочный процесс психологической релаксации помогает спринтерам-кролистам снизить уровень стресса и тревоги, что может повысить их уверенность и улучшить качество выполнения движений. Это может быть особенно полезно для спортсменов, которые испытывают нервозность перед соревнованиями или имеют трудности с контролем своих эмоций. Одним из способов психологической релаксации в плавании является использование визуализации. Спортсмен может представить себе успешное выполнение движений или достижение цели, что может помочь ему повысить мотивацию и уверенность.

Тренировочно-соревновательный аутотренинг в плавании является эффективным методом для улучшения психологической подготовки спортсменов. Этот метод основан на использовании саморегуляции и внутренней балансировки, которые помогают спортсменам достичь оптимальной концентрации и мотивации. Важным аспектом тренировочно-соревновательного аутотренинга является разработка индивидуальной программы, которая учитывает особенности каждого спортсмена. Это может включать в себя различные техники релаксации, такие как прогрессивную мышечную релаксацию и аутогенную тренировку. Самонастрой (самовнушение, самоубеждение) является важной частью повышения психологической подготовки спринтеров-кролистов. Самонастрой используется как перед тренировкой или соревнованиями, так и во время. Этот метод включает в себя использование позитивных убеждений и установок, которые помогают спортсменам повысить уверенность в своих способностях и справиться со стрессом и тревогой. Аналитическое поведение – способ повышения психологической подготовки, включающий в себя анализ движений и техники плавания, выявление ошибок и разработку стратегий для их исправления. Среди примеров аналитического поведения можно выделить: анализ движений плавания с помощью видеозаписи; выявление ошибок в технике плавания и разработка стратегий для их исправления; изучение техники плавания других спортсменов и применение

лучших практик в своей технике. Под тактическим действием и противодействием сопернику необходимо понимать использование тактических навыков для достижения лучших спортивных результатов. Данный способ включает в себя: анализ сильных и слабых сторон соперника и разработка стратегии для достижения лучших результатов; использование различных тактик во время спринтерского плавания, таких как более быстрый старт или увеличение темпа плавания на последних метрах; принятие решений на основе текущей ситуации во время соревнований.

Была поставлена цель: определить эффективность влияния способов повышения психологической подготовки спринтеров-кролистов на результат.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования были выбраны следующие методы: анализ современной научно-методической литературы и постановка педагогического тестирования. Для этого было отобрано 15 пловцов спринтеров-кролистов сборной команды ГУАП (юноши) в возрасте от 20 до 25 лет. Средний возраст участников исследования составил $22 \pm 0,7$. Все исследуемые специализировались в спринтерском кроле на дистанциях 50, 100 м. и эстафетное плавание 4x100 м. вольным стилем. Участники исследования были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Тренировочный процесс в контрольной и экспериментальной группе не имел существенных различий, однако в последней применялись способы повышения психологической подготовки (дыхательная и динамическая регуляция; психологическая релаксация; тренировочно-соревновательный аутотренинг; самонастройка; аналитическое поведение; тактическое действие и противодействие сопернику). В исследовании оценивались такие результаты, как: 50 м (сек), 100 м (сек).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Перед началом проведения педагогического тестирования было сделано сравнение основных спортивных показателей участников исследуемой группы пловцов, где не было выявлено значимых различий. Сравнительная характеристика спортивных результатов до и после проведения эксперимента представлена в таблице. Результаты обрабатывались с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Таблица – Сравнительная характеристика результатов педагогического тестирования до и после эксперимента

Критерий	До начала эксперимента		После проведения эксперимента		Достоверность при $U_{\text{эмп}}=3,12$
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
50 м (сек)	26.6	26.4	25.9	25.4	$p \leq 0,5$
100 м (сек)	57.3	57.9	56.6	56.1	$p \leq 0,5$
4x100 м (сек)	56.9	57.1	56.3	55.9	$p \leq 0,5$

Согласно результатам исследования, представленным в таблице, спортивные результаты достоверно улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе ($p \leq 0,5$). Однако, в экспериментальной группе улучшение спортивных результатов более выражено. Так, прирост времени, затраченного на дистанцию 50 м – 24,8%, на 100 м – 10,1%. Отсюда следует, что использование приемов и методов, которые позволяют улучшить психологическую подготовку спринтеров-кролистов, определяет общий результат в плавании. Психологическая подготовка является важным аспектом индивидуализации тренировочного процесса, которая способствует развитию мотивации и достижению высоких результатов даже после неудачных выступлений, а также управлению стрессом и максимальной концентрации.

ВЫВОДЫ

В целом, психологическая подготовка спринтеров-кролистов является неотъемлемой частью тренировочно-соревновательного процесса в плавании. Проведенное

исследование позволило судить, что использование таких способов, как дыхательная и динамическая регуляция, психологическая релаксация, тренировочно-соревновательный аутотренинг, самонастрой, аналитическое поведение, тактическое действие и противодействие сопернику, позволяет существенно повысить уровень спортивных результатов и развить спортсмену общее психоэмоциональное благополучие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пригода Г.С. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки спринтеров кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса / Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 452–455.
2. Васяева М.И. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям / М.И. Васяева // Исследования молодых ученых : материалы XVII Междунар. науч. конф. (Казань, февраль 2021 г.). - Казань : Молодой ученый, 2021. – С. 66–68.
3. Пригода Г.С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров кролистов/ Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 388–392.
4. Карпова С.Н. Совершенствование функций вестибулярного аппарата студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания/ С.Н. Карпова, А.А. Журавлев, Г.С. Пригода // Научная сессия ГУАП : сборник докладов Научной сессии. Санкт-Петербург, 2022. – С. 105–107.
5. Пригода Г.С. Сравнительный анализ роста-весовых показателей пловцов спринтеров призёров олимпийских игр/ Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 330–333.
6. Пригода Г.С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов/ Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 392–395.

REFERENCES

1. Prigoda, G.S. (2022), “Scientific and theoretical approaches to improving the system of training sprinters of rabbits on the basis of individualization of the training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 452–455.
2. Vasyaeva, M.I. (2021), “Psychological preparation of swimmers for competitions”, *Research of young scientists*, materials of the XVII International Scientific Conference, Molodoi Ucheniy, Kazan, pp. 66–68.
3. Prigoda, G.S. (2022), “Modern requirements for the training of swimmers freestyle sprinters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 388–392.
4. Karpova, S.N., Zhuravlev, A.A. and Prigoda, G.S. (2022), “Improving the functions of the vestibular apparatus of students of special medical groups by means of recreational swimming”, *Scientific session of the GUAP*, collection of reports of the Scientific session. St. Petersburg, pp. 105–107.
5. Prigoda, G.S. and Sidorenko, A.S. (2022), “Comparative analysis of height and weight indicators of swimmers-sprinters Olympic medalists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 330–333.
6. Prigoda, G.S. and Sidorenko, A.S. (2022), “Contradictions and factors that reduce the effectiveness of the training of qualified freestyle sprinters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 392–395.

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.10.2023

УДК 797.21

УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПРИНТЕРОВ КРОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИНЦИПОВ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Геннадий Сергеевич Пригода, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург