

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПО ДОМИНИРУЮЩИМ ТЕМПЕРАМЕНТАМ ЛИЧНОСТИ

ФИЛИППОВ Алексей Максимович

студент магистратуры кафедры теории физической культуры; тренер по плаванию
БУ ВО «Сургутский государственный университет»; МАУ СП СШОР «Олимп»

РОДИОНОВА Марина Александровна

старший преподаватель кафедры теории физической культуры
БУ ВО «Сургутский государственный университет»
г. Сургут, Россия

Представленная статья посвящена вопросам психологической подготовки пловцов групп спортивно-го совершенствования и групп высшего спортивного мастерства. Доказана эффективность применения методики специального психологического воздействия на пловцов в соревновательный период.

Ключевые слова: плавание, психологическая подготовка, спортсмен, восприятие, индивидуализация.

Успешность выступления спортсменов на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но и максимального задействования психических функций, лежащих в основе психологической подготовленности спортсмена [1]. Важно отметить, что именно психологический фактор играет решающую роль в том, кто победит. В исследованиях ряда авторов (Г.Д. Горбунов, 1986; Б.А. Вяткин, 1981; А.В. Еганов, 1998; Р.А. Пилюн, 1984; А.Д. Суханов, 2002; А.В. Бобровский, 2005; В.Ф. Сопов, 2005 и др.) указывается на высокую значимость психологической подготовки в достижении поставленной цели на соревнованиях [1; 2]. Чтобы улучшения психологического состояния пловца перед стартом, мы разработали методику, основанную на особенностях психологической подготовки пловцов и темпераменте личности.

Тестирования по определению темперамента личности по опроснику Айзека, было выявлено, что в исследуемой нами группе, состоящей из 20 юношей 16-18 лет, 20% Флегматики, 45% Холерики, 5% Меланхолики, 30% Сангвиники. Данные темпераменты являются доминантными в личности спортсменов, так как чистых темпераментов встретить невозможно. Основываясь на данных показателях и на выявленных особенностях в психологической подготовке пловцов, была написана методика специальной психологической подготовки на пловцов 16-18 в соревновательный период [3].

В основе методики помимо отличительных особенностей подготовки в плавании (это специфичность среды, специальное чувство «чувство воды») лежат и особенности различных темпераментов личности.

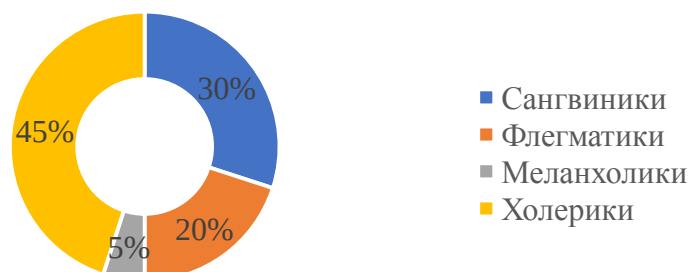


Рисунок 1. Темпераменты личности в группе

В методике представлено по одному методу воздействия на спортсмена, каждого из 4 основных темпераментов. Упражнения

подбираются индивидуально, исходя из наиболее ярко проявляющегося типа темперамента у отдельно взятого спортсмена.

Таблица 1

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
За месяц до соревнований, группе спортсменов у которых преобладает данный темперамент, мы дали задания: 1. После тренировки каждый день, и перед максимальными ускорениями основных дистанций, проводить медитацию лежа, неподвижно в воде на спине, или с задержкой дыхания на животе (по 30 сек), задача данного упражнения убрать лишнюю возбужденность и сосредоточиться на удержании тела на воде в горизонтальном положении (чувство невесомости). 2. Не запрещается групповые занятия. В день контрольных соревнований спортсмен после разминки выполняет данное упражнение во втором бассейне или на дорожке с меньшим количеством разминающихся, после чего идет передаваться к старту.	За месяц до соревнований, группе спортсменов у которых преобладает данный темперамент, мы дали задания: 1. После тренировки каждый день, и перед максимальными ускорениями основных дистанций, проводили медитацию лежа, неподвижно в воде на спине, или с задержкой дыхания на животе (по 30 сек.), задача данного упражнения убрать лишнюю возбужденность и сосредоточиться на удержании тела на воде в горизонтальном положении (чувство невесомости). 2. Запрещается групповые занятия. 3. Заучить текст для само внушения и перед каждым максимальным ускорением и тестами произносить его про себя. (Отдельно от групп) В день контрольных соревнований спортсмен после разминки выполняет данное упражнение во втором бассейне или на дорожке с меньшим количеством разминающихся. Перед стартом проводится ме-	За месяц до старта данной группе темперамента были даны задания: 1. Заучить текст аутотренинга и произносить его про себя перед тренировкой, желательно с использование светового раздражителя виде моргающего фонарика, фонарик ложиться или перед спортсменом, или с боку, но так чтобы он его видел, стараться чтобы лучи не попадали прямо в глаза. 2. Не запрещена работа в группах. 3. Заучить «Формулу мобилизации» и чередую с аутотренингом, проводить медитацию, представляя то, что написано по формуле, при этом произнося про себя написанное. Производиться с закрытыми глазами. В день контрольных соревнований спортсмен перед разминкой произносить про себя аутотренинг. Перед стартом спортсмен проводит медитацию по формуле мобилизации, при	За месяц до соревнований группе меланхоликов были даны задания: 1. Заучить текст аутотренинга и произносить его про себя перед тренировкой, желательно с использование светового раздражителя в виде моргающего фонарика, фонарик ложиться или перед спортсменом, или в стороне но так чтобы он его видел, стараться чтобы лучи не попадали прямо в глаза. 2. Запрещается работа в группах. 3. Заучить текст самовнушения, и произносить его про себя перед каждым максимальным ускорением и тестом на тренировке. В день контрольных соревнований спортсмен перед разминкой произносить про себя аутотренинг. Перед стартом спортсмен произносит текст самовнушения на уменьшения тревожности, изолируя себя от других (отдельно от групп других спортсменов), выполняя махи руками, ногами или растяжку перед

	дитація. Во время медитации спортсмен должен изолировать себя от других спортсменов или накрыть голову полотенцем и надеть наушники чтобы не слышит окружение, произносит про себя заученный текст.	этом выполняя легкие маховые движения руками или ногами.	стартом. Можно надеть наушники с бодрящей музыкой свыше 130 BPM (англ. beats per minute, удары в минуту).
--	---	--	---

После описания методики, испытуемые пловцы групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства нами были разделены на две подгруппы, таким образом, чтобы в каждой подгруппе было по 10 человек и средние показатели подгрупп по ситуативной и личностной тревожности, опроснику САН, устойчивости к стресс-факторам соревнований, самоконтролю и волевой активности на начало эксперимента были равны. В работу с одной из подгрупп была внедрена методика специальной психологической подготовки пловцов в со-

ревновательный период. Испытуемые экспериментальной подгруппы начинали применять упражнения методики за месяц до основных стартов. В остальных аспектах подготовки подгрупп различий не было.

В таблице 2 представлены результаты тестирований контрольной и экспериментальной подгрупп, после внедрения методики в параллельном эксперименте. Приведены данные по опроснику САН, ситуативной и личностной тревожности, устойчивости к стресс-факторам соревнований, самоконтролю и волевой активности.

Таблица 2

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ПОСЛЕ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ

Тесты		Контрольная	Экспериментальная	Т- критерий, для связанные выборки	Уровень значимости
		Рез. Баллы	Рез. Баллы	P	P<>0,05
САН	Самочувствие	5,99	6,15	2,39	≤0.05
	Активность	4,97	5,30	2,97	≤0.01
	Настроение	5.12	5.67	3,67	≤0.002
Измерение С и Л тревожности	ЛТ	5,9	6.4	1,42	>0.05
	СТ	4,8	6.3	4,2	≤0.001
Психологическая подготовленность пловца	Устойчивость к стресс-факторам соревнований	3.6	4.05	1	>0.05
	Самоконтроль	3.3	4.4	2,56	≤0.02
	Волевая активность	4	4.7	2,69	≤0.02
Результат спортивной дистанции %		99,29	96,9	-	-

На рисунке 2 можно наглядно увидеть расхождение в показателях контрольной и экспериментальной групп.

Так, показатели экспериментальной группы (Экс) абсолютно во всех тестах выше в баллах, чем в контрольной (Кон). Что позво-

ляет нам заявлять о лучшем самочувствии, настроении и активности к концу эксперимента в экспериментальной группе, балловые показатели контрольной – находятся на нижней границе нормы. Показатель личностной тревожности в экспериментальной

группе выше 6 баллов, что соответствует норме. Ситуативная тревожность в контрольной группе свидетельствует о необходимости психологической помощи в условиях соревновательной деятельности. В тестах на определение устойчивости к стресс-факторам соревнований, самоконтролю и волевой активности

балловые показатели соответствуют 5-ти балльной системе, где 1 – наименьшая выраженность психических проявлений, а 5 баллов – наивысшая. Таким образом, в экспериментальной группе усредненные балловые показатели стрессоустойчивости, волевой активности и самоконтроля выше среднего.

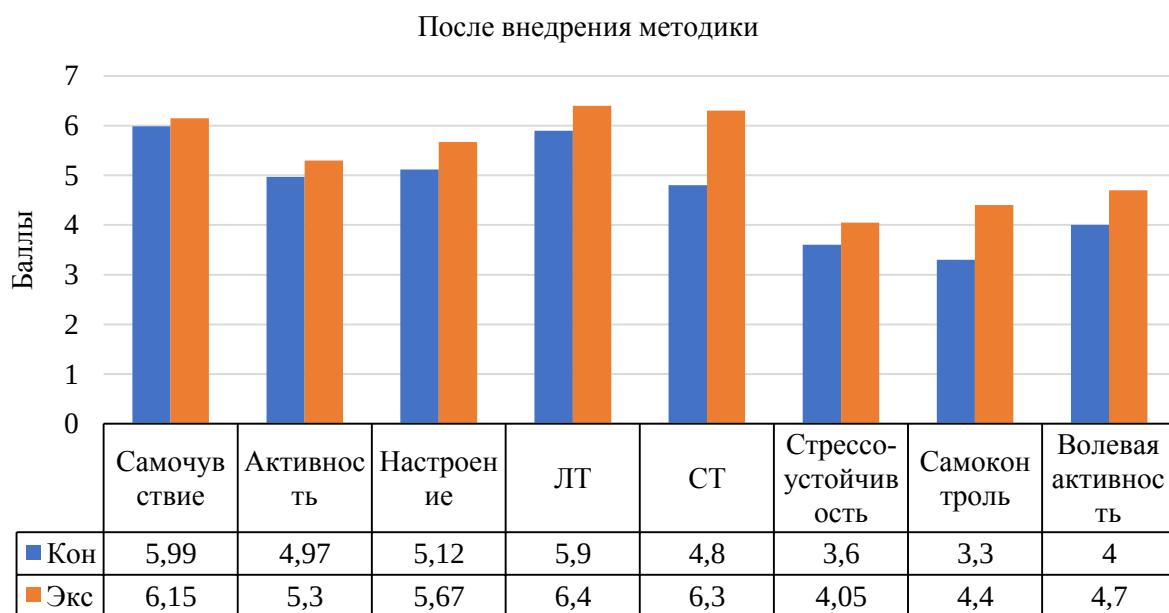


Рисунок 2. Результаты психологических тестов после внедрения методики

Рисунок 3 отражает улучшения спортивного результата спортсменов с применением нашей методики. Так как в плавании улучшение результата связано с наименьшим

временем прохождения дистанции, то чем ниже процент на рисунке 3, тем лучше спортивный результат пловца.

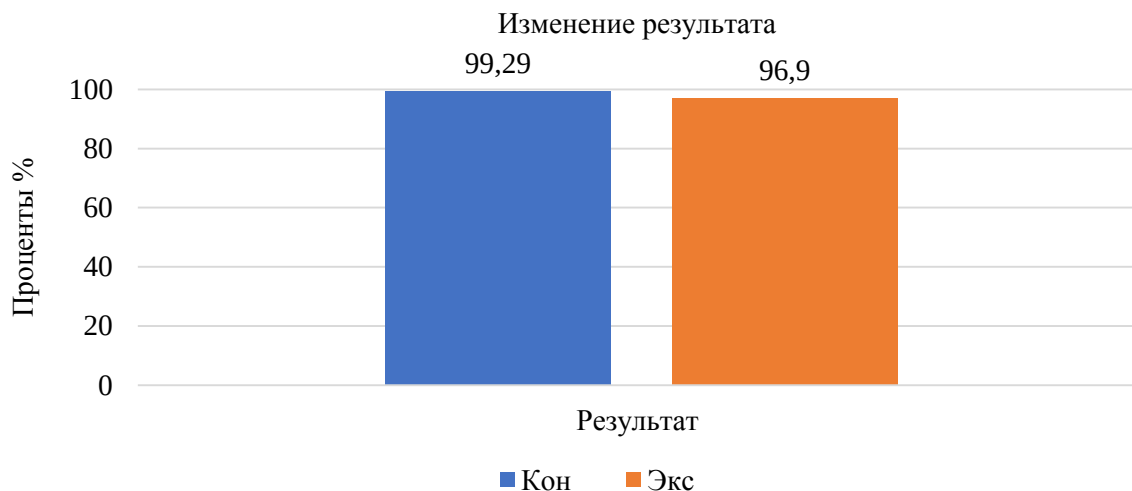


Рисунок 3. Результаты соревнований после внедрения методики

Исходя из результатов тестирования и результатов соревнований можно сделать, вывод о том, что методика «специального психологического воздействия на пловцов в со-

ревновательный период» эффективна и дает результат улучшения, как в психологическом состоянии спортсмена, так и помогает в улучшении его результата на дистанции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст]. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
3. Родионов В.А. Индивидуализация психологической подготовки пловцов 16-18 лет в соревновательный период / В.А. Родионов, М.А. Родионова, А.М. Филиппов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сб. статей XVIII Всерос. науч.-практ. конф. с межд. уч. под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой, 2019. – С. 363-366.

METHODS OF INDIVIDUALIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SWIMMERS IN THE COMPETITIVE PERIOD BY DOMINANT TEMPERAMENTS OF THE PERSONALITY

FILIPPOV Alexey Maksimovich

stud. master. department TPA; swimming coach
Surgut State University; Olympic reserve sports school «Olymp»

RODIONOVA Marina Alexandrovna

senior teacher, department TFK
Surgut State University
Surgut, Russia

The presented article is devoted to the issues of psychological training of swimmers of groups of sports improvement and groups of higher sportsmanship. The effectiveness of the application of the methodology of special psychological influence on swimmers in the competitive period has been proved.

Key words: swimming, psychological preparation, athlete, perception, individualization.