

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 211-214.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 211-214.

Научная статья

УДК 797.21

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_211

ПРИНЦИП ВЛИЯНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ НА МОТИВАЦИОННУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Светлана Николаевна Карпова ^{1АБ}, Александр Алексеевич Журавлёв ²

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения ^{1А, 2}
Санкт-Петербург, Россия

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого ^{1Б}
Санкт-Петербург, Россия

^{1А} Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта

^{1Б} Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта
тел.: +7(921) 985- 49-69, e-mail: karpova090878@mail.ru

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(921) 944- 29-81, e-mail: a.zhur-040166@mail.ru

Аннотация. Тренировочная работа спортсменок-стайеров во многом отличается от подготовки спринтеров. Необходимо учитывать многие факторы, в первую очередь принципы тренировочного процесса, среди которых принцип влияния психофизиологических особенностей пловчих-стайеров на мотивационную составляющую спортивной деятельности. Одной из главных задач всей подготовки является выстраивание тренировочного процесса, направленного на максимальную реализацию способностей, таланта, возможностей спортсменки с учетом индивидуальных ее особенностей. В работе были выявлены наиболее уязвимые области психофизиологического состояния спортсменок, влияющие на подготовку в течение длительного периода, на предстартовое состояние и на состояние пловчихи непосредственно во время прохождения дистанции. В таблице представлены вопросы, относящиеся к трем разным, но связанным периодам подготовки спортсменки открытого и закрытого типов для более разносторонней оценки состояний.

Ключевые слова: плавание, принципы, индивидуализация тренировочного процесса, мотивация, пловчихи-стайеры, психофизиология.

Для цитирования: Карпова С. Н., Журавлёв А. А. Принцип влияния психофизиологических особенностей пловчих-стайеров на мотивационную составляющую спортивной деятельности // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 211-214. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_211.

Введение

На крупных соревнованиях по плаванию разыгрывается большое количество медалей как на коротких-спринтерских дистанциях, так и на длинных-стайерских. Стайерские дистанции преодолеваются в бассейне (800 м, 1500 м) и на открытой воде (5 км, 10 км, 25 км). Тренировочная работа спортсменок-стайеров во многом отличается от подготовки спринтеров. Необходимо учитывать многие факторы, в первую очередь принципы

тренировочного процесса, среди которых принцип влияния психофизиологических особенностей пловчих-стайеров на мотивационную составляющую спортивной деятельности [Карпова С.Н., Журавлев А.А., 2023; Карпова С.Н., 2023; Bolotin A., Vakayev V., 2022].

К выполнению длительной монотонной с высокими нагрузками работы, к которой относится тренировочный процесс стайеров, их нервная система должна быть

предрасположена изначально. Протекание нейрофизиологических процессов определяет склонность человека к возможности выполнения такого рода работы без негативных последствий для психоэмоционального состояния. [Платонов В.Н., 2015; Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В., 2022]. Но тем не менее, физически сложный подготовительный период, подразумевающий большой психической концентрации предсоревновательный этап, длительное прохождение дистанции на выступлениях требуют качественной дополнительной психологической подготовки пловчих-стайеров. Необходимо выстраивание тренировочного процесса, направленного на реализацию главной мотивационной задачи – максимальной реализации возможностей и таланта спортсменки с учетом индивидуальных ее особенностей.

При рассмотрении спортивных результатов мирового уровня обнаруживается, что возраст пловчих-стайеров колеблется в основном в возрасте от 19 до 24 лет. В этом периоде у молодой женщины в приоритете появляются стремления и ценности, не связанные напрямую со спортивной карьерой. Необходимо учитывать и то количество лет, которое спортсменка уже провела в плавании (как правило, более 10 лет). При неграмотном подходе к тренировочному процессу, при отсутствии качественного психофизиологического обследования, отсутствии планомерной работы по выстраиванию мотивационных составляющих, у спортсменки может происходить эмоциональное выгорание, приводящее сначала к снижению результатов на соревнованиях, появлению травм, и в конечном счете, уходу из спорта.

Для предотвращения нежелательного развития событий, команде специалистов, работающей с пловчихой, необходимо учитывать психофизиологические особенности организма и разрабатывать на основе полученной информации индивидуальный план работы с ней.

Методы и организация исследования

Анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательной деятельности пловчих-стайеров, анкетирование тренерского состава спортшкол и интернатов по плаванию города Москвы, Санкт-Петербурга, Волгограда, анкетирование спортсменов, анализ полученных данных позволили выявить наиболее уязвимые области психофизиологического состояния пловчих, влияющие на подготовку в течении длительного периода, на предстартовое состояние и на состояние непосредственно во время прохождения дистанции.

Результаты

По результатам проведенных исследований, были отобраны наиболее значимые вопросы, которые необходимо отработать со спортсменкой на различных этапах ее подготовки, начиная с длительного подготовительного периода, предстартового периода (за несколько дней до старта) и в переходном периоде (непосредственно сразу после старта и в течении всего переходного периода). Результаты исследований приведены в табл. 1.

Таблица 1 – Перечень вопросов открытого и закрытого типов для определения психофизиологического состояния пловчих-стайеров на разных периодах подготовки

Вопросы открытого типа	Вопросы закрытого типа
<i>Подготовительный период</i>	
Какому виду подготовки хотелось бы уделить внимание при условии, что есть возможность выбора	Согласны ли Вы с индивидуальным планом тренировок, разработанным тренерским штабом
Какой вид досуга имеет предпочтение после вечерней тренировки	С удовольствием ли Вы идете на тренировку
Назовите три мысли, которые наиболее часто посещают Вас во время тренировки	Существует ли в Вашей практике общения с тренером прямой, открытый диалог
Проявления каких качеств, на ваш взгляд, происходит не в достаточной степени у коллег по сборной	Считаете ли Вы, что тренировочный процесс мешает отношениям с близкими людьми
<i>Соревновательный период (предстартовое состояние)</i>	
Опишите в нескольких словах свое отношение к соперницам по дистанции	Присутствует ли ощущение максимальной готовности к старту
Опишите основную цель при прохождении дистанции	Хотели бы Вы чтобы соревнования наступили как можно быстрее
Какой аспект состязания более всего вызывает беспокойство	Есть ли у Вас ощущение праздника
Перечислите несколько пожеланий Вашим самым дорогим людям	Находитесь ли Вы сейчас в состоянии счастья
<i>Переходный период (послестартовое состояние)</i>	
Опишите доминирующую мысль во время прохождения дистанции	Было ли чувство удовлетворения от производимой работы во время прохождения дистанции
Какая была первая мысль сразу после прохождения дистанции	Есть ли ощущение о нереализованных талантах и способностях, не связанных со спортом
Проранжируйте по значимости участников тренировочного процесса, членов семьи, способствовавших победе (проигрышу)	Есть ли ощущение о нереализованных талантах и способностях, связанных со спортом
Какие были чувства по отношению к соперницам на дистанции	Посещают ли мысли о прекращении спортивной карьеры

Важное значение будут иметь как анализ обработанных ответов, так и сама реакция спортсменки на вопросы. Процедура общения со специалистом должна проходить в теплой, дружеской атмосфере.

Выводы

В спорте высших достижений на результат влияет большое количество факторов, которые необходимо постоянно учитывать. В зависимости от объективных и субъективных обстоятельств количественно-качественная сторона содержания вопросов, выявляющих психоэмоциональное состояние спортсменки, может быть и должна изменяться. Анализ предыдущих вопросов, ответов на них имеет большую значимость для выявления

успешной деятельности специалиста, направленной на решение долгосрочной реализации основной цели спортивной тренировки-достижении запланированного результата на выступлении.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В. Теория и методика спорта высших достижений : учебное пособие. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2022. 157 с.
2. Карпова С.Н., Башкин В.М. Анализ выступлений пловчих-стайеров на олимпийских играх // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 185-190.
3. Карпова С.Н., Журавлёв А.А. Сравнительный анализ роста-весовых показателей элитных представительниц спринтерского кроля и пловчих-стайеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 3. С. 38-44.
4. Карпова С.Н., Журавлёв А.А. Анализ влияния на общую подготовленность принципов индивидуализации тренировочного процесса пловчих-стайеров на разных этапах многолетней подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 3. С. 53-56.
5. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений : Учебное пособие. М. : Спорт, 2018. 318 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практические приложения : Учебник. Киев : Олимпийская литература, 2015. 1432 с.
7. Bakayev V.V., Bolotin A.E. Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion. 8th international scientific conference on kinesiology. Proceedings. 2017, pp. 763-767.
8. Bakayev V., Bolotin A. Model for training marathon swimmers in fins accounting for energy supply mechanism of muscle activity. Journal of Human Sport and Exercise. 2021. Vol. 16. No. Proc4, pp. 1632-1638.
9. Bolotin A., Bakayev V. New approaches to thermal protection wetsuits development for long-distance swimmers competing in open water. icSPORTS 2020 – Proceedings of the 8th International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support. 8. 2021, pp. 223-227.
10. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol. 21. No. 6, pp. 3527-3533.

References

1. Bolotin A.E., Karpova S.N., Bakaev V.V. Theory and methodology of sports of higher achievements : textbook. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, 2022. 157 p.
2. Karpova S.N., Bashkin V.M. Analysis of the performances of stayer swimmers at the Olympic Games. Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. No. 7 (209), pp. 185-190.
3. Karpova S.N., Zhuravlev A.A. Comparative analysis of height and weight indicators of elite representatives of the sprint king and stayer swimmers. Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2022. Vol. 17. No. 3, pp. 38-44.
4. Karpova S.N., Zhuravlev A.A. Analysis of the impact on the overall fitness of the principles of individualization of the training process of stayer swimmers at different stages of long-term training. Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2023. Vol. 18. No. 3, pp. 53-56.
5. Nikitushkin V.G., Suslov F.P. Sport of the highest achievements : Textbook. Moscow, Sport publ., 2018. 318 p.
6. Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical applications : Textbook. Kyiv, Olimpiiskaya literature publ., 2015. 1432 p.
7. Bakaev V.V., Bolotin A.E. Pedagogical model of teaching children to swim using the method of substitution of hydrogen locomotion. The 8th International Scientific Conference on Kinesiology. Production. 2017, pp. 763-767.
8. Bakayev V., Bolotin A. Model for training marathon swimmers in fins accounting for energy supply mechanism of muscle activity. Journal of Human Sport and Exercise. 2021. Vol. 16. No. Proc4, pp. 1632-1638.
9. Bolotin A., Bakayev V. New approaches to thermal protection wetsuits development for long-distance swimmers competing in open water. icSPORTS 2020 – Proceedings of the 8th International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support. 8. 2021, pp. 223-227.
10. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol. 21. No. 6, pp. 3527-3533.

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article
UDC 797.21
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_211

**THE PRINCIPLE OF THE INFLUENCE OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES
OF STAYER SWIMMERS ON THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF SPORTS ACTIVITY**

Svetlana N. Karpova ^{1AB}, Alexander A. Zhuravlev ²

*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation ^{1A, 2}
St. Petersburg, Russia
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University ^{1B}
St. Petersburg, Russia*

^{1A} *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports*

^{1B} *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sport
ph.: +7(921) 985- 49-69, e-mail: karpova090878@mail.ru*

² *Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sport
ph.: +7(921) 944- 29-81, e-mail: a.zhur-040166@mail.ru*

Abstract. The training work of female stayers differs in many ways from the training of sprinters. It is necessary to take into account many factors, first of all the principles of the training process, among which is the principle of the influence of psychophysiological features of swimmers- stayers on the motivational component of sports activity. One of the main tasks of the entire training is to build a training process aimed at maximizing the abilities, talent, and capabilities of an athlete, taking into account her individual characteristics. The most vulnerable areas of the psychophysiological state of female athletes were identified in the work, affecting the preparation for a long period, the pre-start state and the state of the swimmer directly during the distance. The table contains questions related to three different, but related periods of preparation of an open and closed athlete for a more versatile assessment of conditions.

Key words: swimming, principles, individualization of the training process, motivation, stayer swimmers, psychophysiology.

Cite as: Karpova, S. N., Zhuravlev, A. A. (2023) The principle of the influence of psychophysiological features of stayer swimmers on the motivational component of sports activity. *Physical Culture and Health.* (4), 211-214. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_211.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023