

Тумаков Г.В.,
студент
магистратуры 2 курс, «Гуманитарный институт»
Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Россия, г. Владимир

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ – СПРИНТЕРОВ

***Аннотация** – физическая подготовленность состоит из двух частей. Первая это – общая физическая подготовленность. Вторая – специальная физическая подготовленность и психические состояния. Физическая подготовленность является результатом специальной физической подготовки и оказывает большое влияние на спортивный результат. Поэтому ее показатели регистрируется за небольшой временной промежуток до соревнований. С помощью различных тестов тренер – преподаватель может оценить уровень физической подготовленности.*

С каждым годом спортивные результаты растут, а следовательно растет и уровень физической подготовленности и тренерам – преподавателям очень важно уметь применять весь спектр методов ее оценивания.

***Ключевые слова** – плавание, физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, общая физическая подготовленность психические состояния.*

***Abstract** – physical training consists of two parts. The first is – the general physical fitness. The second is – a special physical fitness. Physical readiness is the result of special physical training and has a great impact on athletic performance. Therefore, its performance is recorded in a short period of time prior to the*

competition. With the help of various tests trainer - the teacher can assess the level of physical fitness.

Every year the sports scores are rising, and consequently increasing the level of physical fitness and trainers is very important to be able to apply the whole range of methods for its assessment.

Keywords – *swimming, physical fitness, special physical fitness, general physical fitness.*

Физическая подготовленность это уровень развития физических качеств спортсмена, наличие различных умений и качеств, присущих той или иной спортивной деятельности, а также присущие спортсмену психическое состояние [2].

Физическая подготовленность пловцов спринтеров это уровень развития физических качеств, психических состояний, умений и навыков, необходимых для успешной соревновательной деятельности в спортивном плавании [2].

Физическая подготовленность является итоговым результатом физической и психологической подготовки .

В спортивном плавании этот результат проявляется при выступлении на различных соревнованиях и измеряется в секундах.

В современном плавании различают два вида ФП. Первый вид - это общая физическая подготовленность. Второй вид – спортивная физическая подготовленность, включающая и психологическую подготовленность. В зависимости от специализации эти виды подготовленности вносят вклад, в конечный результат, показанный на соревнованиях или контрольно переводных нормативах. Например, у пловцов - спринтеров доля ОФП на много превышает долю этого же вида физической подготовленности пловцов плавающих на длинные дистанции [2].

Одним из важнейших показателей, который в большей мере влияет на спортивный результат пловца, является степень развития подвижности суставов или по-другому, говоря развитие такого физического качества как гибкость. Так

как гибкость оказывает огромное влияние на техническую подготовленность пловца. А владение правильной техникой плавания это «ключ» к успешному выступлению на соревнованиях и улучшению спортивному результату. Ведь правильная техника значительно уменьшает энергетические затраты организма, а следовательно повышает эффективность проделанной работы [2].

Также на эффективность проделанной работы влияет и психическое состояние пловца, ведь что бы показать оптимальный результат спортсмен спринтер, должен адекватно оценивать свою подготовленность к этим соревнованиям, его уровень стресса и психологического напряжения не должен превышать нормы, так как это может отрицательно сказаться на его спортивном результате

В плавании на короткие дистанции успех зависит не только от гибкости и технической подготовленности. Это высоко координированный вид спорта поэтому чтобы, добиться высокого спортивного результата нужно быть всесторонне развитым спортсменом. Следовательно, должен быть высокий уровень физической подготовленности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания [3].

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления[1].

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управлением психическим состоянием непосредственно перед выступлением.

Психическое состояние, возникающие у спортсмена в соревнованиях, обычно подразделяют на четыре основные вида: [1].

1. оптимальное возбуждение - «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремление бороться за достижение высоких результатов;

2. перевозбуждение-«предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнований;

3. недостаточное возбуждение-«предстартовая апатия. В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей;

4. торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивость мыслей, боязни не показать планируемы результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других- препятствуют.

В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

- Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
- Уменьшить уровень эмоционального возбуждения- если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
- Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности- если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
- Изменить уровень эмоционального возбуждения-если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются: словесные воздействия тренера, самовоздействия (аутовоздействия спортсмена), переключения внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции, фиксации мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений, успокаивающая аутогенная тренировка,

успокаивающий массаж, успокаивающая разминка, специальные зрительные упражнения[1].

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Психология физической культуры и спорта. — Омск: СибГУФК, 2007. — 270 с.
2. Кузовенков, В.В. Методы повышения результативности пловцов на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем / Кузовенков В.В., Макарычев В.А. // Плавание: сб. - М., 1988. - С. 16-23.
3. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга-тренер / И.П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.