

УДК 797.21

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ–ПЛОВЦОВ
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

*А.С. Матвейюк, 2 курс, А.А. Новоселова, 1 курс
Научный руководитель – С.В. Власова, к.м.н., доцент
Полесский государственный университет*

Плавание является ”медалеемким“ видом спорта для Беларуси, о чем свидетельствуют результаты и динамика медального зачета спортсменов по результатам последних олимпийских игр [0].

На олимпийских играх в Рио белорусские пловцы завоевали одну бронзовую, а на олимпиаде в Лондоне – 2 серебряные медали по данным Белорусской федерации плавания. Кроме того, за последние 5 лет в Беларуси было обновлено 18 рекордов на разных дистанциях.

Согласно Программе развития плавания в Республике Беларусь на 2017-2020г. в нашей стране уже сегодня функционирует 64 школы по плаванию: 7 центров олимпийского резерва в г.Минске, 1 отделение ШВСМ, 30 СДЮШОР и 26 ДЮСШ. На данный момент в специальных учреждениях образования занимается 12 207 учащихся. В штате национальной сборной Беларуси наряду с другими специалистами подготовкой спортсменов занимается тренер-психолог перед соревнованиями, на учебно-тренировочных сборах и на международных соревнованиях. Целью тренировки, безусловно, является подготовка спортсмена к соревнованиям и успешному выступлению [2, 3].

Между тем, значительное количество спортсменов, выходя на ответственные старты, так и не могут показать свой лучший результат, несмотря на прекрасную физическую форму, что определяет актуальность изучения особенностей психологического реагирования пловцов и поиск методов коррекции, особенно в группе резерва.

Вышесказанное определило цель нашего исследования – совершенствование подготовки пловцов на основе выявления психологических особенностей спортсменов-пловцов.

Для достижения поставленной цели нами была разработана анкета и проведен опрос пловцов-юниоров, обучающихся в лицее Полесского государственного университета. Изучен психологический статус исследуемых с использованием устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30-”Психофизиолог“ (ООО НПКФ ”Медиком МТД“, г. Таганрог, РФ).

В исследовании приняли участие 11 юношей в возрасте от 15 до 19 лет.

По результатам опроса 69,2% спортсменов отметили отсутствие психологической тренировки, в то время как большинство опрошенных указали, что сталкиваются с психологическими трудностями на тренировках (69,2%). 92,2% респондентов обозначили, что нуждаются в помощи психолога.

При психологическом тестировании пловцов использовались тесты-опросники и психофизиологические тесты на автономном пульте УПФТ-1/30-”Психофизиолог“. Вопросы и инструкция предъявлялись студентам на дисплее пульта. Для тестирования нами были отобраны оценка функционального состояния по методике вариационной кардиоинтервалометрии; САН- опросник «Самочувствие- Активность- Настроение» (30 утверждений), опросник «Деадаптивные нарушения» ДАН (77 вопросов).

По результатам опросника САН нормальные показатели самочувствия выявлены лишь у 22,3% обследованных. Согласно оценки результатов теста ДАН у всех пловцов наблюдались незначительные деадаптивные нарушения.

Оценка функционального состояния по методике вариационной кардиоинтервалометрии выявила в 18% случаев полимодальное распределение с вероятностью наличия нарушений сердечного ритма, в 9% - негативное функциональное состояние, характеризовавшееся брадикардией в сочетании с выраженной синусовой аритмией. Выявленные нарушения у юных пловцов стали поводом для направления на консультацию и дообследование у кардиолога.

Таким образом, выявленные психофизиологические нарушения юных пловцов в соревновательном периоде подтверждают необходимость совершенствования психологического сопровождения спортсменов с учетом особенностей личности спортсменов для сохранения резерва национальных сборных команд по плаванию.

В дизайне настоящей работы предусмотрено проведение коррекционной работы с обследованным контингентом с использованием психофизиологического оборудования с управляемой биологической обратной связью.

Список использованных источников

1. Белорусская федерация плавания/ [Электронный ресурс]// Режим доступа: <http://blrswimming.by/index.php>- Дата доступа: 15.03.2019.
2. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / Сост. А.М.Ахатов, И.В.Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов физкультур. профиля / А.В. Родионов. – Москва: Академический проект, 2010. – 576 с.