

УДК 623.974

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

В.И. Пашкевич, магистрант

Научный руководитель – В.В. Маринич, к.м.н, доцент

Полесский государственный университет

Актуальность. В настоящее время в спортивном плавании проведено большое количество разнообразных исследований, вследствие чего неоднократно менялись элементы техники плавания, совершенствовались методы и способы обучения плаванию. Также изменения коснулись и методики дальнейшего совершенствования физических качеств.

В свете развития спортивного плавания фактически неизменным остался один факт: пловцам всегда приходилось преодолевать большие тренировочные нагрузки. Следствием этого явилось то,

что часть пловцов не выдерживала большую нагрузку, и, как следствие, у некоторых из них развивалось перенапряжение, наблюдалось снижение результатов, потеря интереса к плаванию и тд. Таким образом, данных пловцов нередко отсеивали.

Данные обстоятельства подчеркивают необходимость исследования перенапряжения и перетренированности у пловцов с целью предупреждения и коррекции данных состояний [1].

Перетренированность наступает, когда спортивный режим спортсмена не позволяет адекватно реагировать на восстановление после каждой тренировки. Спортсмену необходимо больше времени на восстановление, так как большие по объему и интенсивности нагрузки непосредственно этого требуют. Пловцы могут быть восприимчивы к перетренированности, потому что спорт требует многочасовой интенсивной подготовки в течение длительного конкурентного сезона. Тренеры и пловцы должны следить за тренировками, чтобы организм имел достаточно времени для восстановления перед каждым новым вызовом [2].

Перетренированность – это многогранный диагноз, который, как было установлено, влияет на 37% элитных пловцов в возрасте от 16 до 20 лет. Пловцы наиболее охотно участвуют в сочетании тренировок по силе и выносливости, чтобы выявить прирост производительности. Параллельное обучение с большими объемами и интенсивностью приводит к тому, что у многих пловцов наблюдается явление перетренированности. Это явление характеризуется тем, что происходит снижение эффективности в связи с отсутствием подходящего времени для восстановления после тренировочных условий до соревнований [3].

Перетренированность включает в себя физиологические и психологические факторы, которые работают синергически, препятствуя достижению высоких результатов [4].

Цель исследования: мониторинг психофункционального статуса в период напряженной деятельности у спортсменов-пловцов.

Методика исследований. Психологическая диагностика у спортсменов - с использованием аппаратно-программного комплекса "НС-ПсихоТест" при помощи методики «Опросник поведения и переживания, связанного с работой (AVEM)», простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) и сложная зрительно-моторная реакция («Помехоустойчивость», «Реакция различения»).

Основной этап. Исследование проводилось на базе УО "Полесский государственный университет", где проводились сборы спортсменов-пловцов. Экспериментальная группа состояла из 20 спортсменов-пловцов элитного уровня.

Согласно проведенному исследованию мы получили следующие результаты:

1. Среднегрупповые показатели сенсомоторного реагирования и функционального состояния ЦНС спортсменов пловцов (ПЗМР). В результате анализа представленных данных, наивысшая скорость реагирования составила ($185,33 \pm 37,06$ мс). Наиболее низкий показатель скорости простой реакции отмечен у спортсменов-пловцов ($316,75 \pm 95,80$ мс).

Уровень функциональных возможностей спортсменов находится в пределах состояния, характеризующегося как «незначительно сниженная работоспособность», границы которой - 2,0-3,7 усл. ед.

2. Среднегрупповые показатели сенсомоторного реагирования и функционального состояния ЦНС избранного вида спорта (СЗМР помехоустойчивость). В результате анализа представленных данных, наивысшая скорость реагирования составила ($288,8 \pm 94,5$ мс). Наиболее низкий показатель скорости простой реакции отмечен у спортсменов-хоккеистов ($403 \pm 110,0$ мс).

3. Результаты психологического опросника «Поведение и переживания, связанные с работой» (AVEM) у спортсменов, специализирующихся в плавании. Так, в соответствии с данными описательной статистики самые высокие значения личностных факторов спортсменов-пловцов получены по шкалам «активная стратегия решения проблем» ($M = 25,85 \pm 3,35$), «стремление к совершенству» ($M = 23,70 \pm 3,71$) и «стремление к совершенству» ($M = 25,27 \pm 3,68$).

Данные показатели характеризуют спортсменов, как имеющих активную и оптимистическую установку на появляющиеся проблемы и задачи, легко находящих путь их решения.

При этом установленные низкие значения по шкале «тенденции к отказу в ситуации неудачи» ($M = 13,35 \pm 3,66$), указывают на то, что опрошенные респонденты в состоянии оценить ситуацию и направить свои силы именно на решение поставленной задачи, т.е. обладают сформированными стратегиями преодоления проблемных ситуаций.

Вывод. В результате мониторинга психофункционального состояния, согласно избранным методикам, спортсменов-пловцов, представляется возможным сделать следующие выводы:

- Во-первых, согласно результатам простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), мы получили 9 высоких показателей времени реакции, 9 средних показателей времени реакции и 1 низкий ре-

зультат. Так же в ходе выполнения данного исследования получили результаты уровня функциональных возможностей, которые составили 9 высоких показателей, 11 средних.

- Во-вторых, согласно результатам сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР), были получены следующие результаты: реакция различения составила 11 высоких показателей и 9 средних; помехоустойчивость составила 15 средних результатов и 5 высоких.

- В-третьих, согласно психологическому опроснику, «Поведение и переживания, связанные с работой» (AVEM) у спортсменов были получены следующие результаты: тип поведения G наблюдается у 8 спортсменов; тип поведения A наблюдается у двух спортсменов; тип поведения S наблюдается у 10 спортсменов-вловцов.

Проанализировав все результаты, мы получили следующее: большая часть спортсменов-пловцов находится в состоянии небольшого утомления, что характеризуется величиной выполняемой тренировочной нагрузки. Оставшаяся часть спортсменов достаточно хорошо адаптировалась к представленным видам нагрузок, и в ходе компенсаторных реакций, успевает восстанавливать организм на удовлетворительный уровень функционирования.

Список использованных источников

1. Бутович Н.А., Чудовский В.И./ Кроль – быстрейший способ плавания. – М., "Физкультура и спорт", 2011. – 127 с.
2. Епифанов, В.А. Спортивная медицина. / Епифанов В.А. – уч. пособие. М. изд. гр. «ГЭОТАР».
3. Каунсилмен Д. / Наука о плавании (пер. с англ.) М., 2012. – 429 с., ил.
4. Платонов В.Н. /Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1, 2012. – 219.