

Дудченко П.П., Шинко С.П.

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого

**ПСИХОМЕНТАЛЬНЫЕ КОРРЕЛЯТЫ СПОРТИВНЫХ
ДОСТИЖЕНИЙ: АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ В
ПЕРИОД ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ**

Аннотация. В статье анализируется влияние когнитивных функций и психологических характеристик на результативность пловцов в ластах на этапах спортивной специализации. Эксперимент проведен в Областной комплексной спортивной школе олимпийского резерва (г. Тула) с участием 46 спортсменов 13–17 лет. Выявлены достоверные взаимосвязи между вниманием, памятью, мотивацией, стрессоустойчивостью и результатами на дистанциях 100 и 400 метров. Сделан вывод о важности интеграции когнитивного и психологического тренинга в подготовку пловцов в ластах.

Ключевые слова: когнитивные функции, психологические характеристики, результативность, плавание в ластах, спортивная специализация.

В последние годы в спорте высших достижений активно изучаются не только физические, но и когнитивные и психологические аспекты подготовки спортсменов. Плавание в ластах предъявляет особые требования к развитию интеллектуальных и личностных качеств, определяющих успех в соревновательной деятельности. Однако вопросы интеграции когнитивных функций и психологических характеристик с показателями результативности в этом виде спорта до сих пор остаются недостаточно исследованными.

В фокусе внимания современных исследований оказываются такие когнитивные параметры, как быстрота обработки информации, концентрация внимания, а также личностные особенности — стрессоустойчивость, мотивация, саморегуляция [3, 5]. Изучение их взаимосвязи с соревновательными

результатами открывает новые перспективы для индивидуализации и совершенствования тренировочного процесса на этапах спортивной специализации [1].

Цель данного исследования — определить специфику влияния когнитивных и психологических характеристик на результативность пловцов в ластах и обозначить пути педагогической коррекции для повышения эффективности подготовки.

Экспериментальная часть исследования была проведена на базе Государственного учреждения дополнительного образования Тульской области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва» (г. Тула) в период с 2023 по 2024 год, охватывая один тренировочный макроцикл. В исследовании приняли участие 46 спортсменов (24 юноши и 22 девушки) в возрасте от 13 до 17 лет, занимающихся плаванием в ластах на этапах начальной и углубленной спортивной специализации. Все испытуемые были разделены на две группы в зависимости от стажа и спортивной квалификации (I разряд, КМС).

Когнитивные функции оценивались с использованием стандартизированных тестов: Теста Шульте (скорость и устойчивость внимания), кратковременной и рабочей памяти (цифровой тест, методика WAIS), а также задания на переключение и устойчивость внимания (тесты Струпа и Мюнстерберга). Психологические характеристики определялись с помощью следующих методик: шкала тревожности Спилбергера, опросник самооценки и саморегуляции (Моросанова), шкала мотивации достижения, а также методика диагностики стрессоустойчивости (С. Розенцвейг). Результативность спортсменов оценивалась по официальным протоколам соревнований: индивидуальные и командные результаты на дистанциях 100 и 400 метров в ластах. Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием корреляционного и регрессионного анализа ($p < 0,05$).

Анализ данных показал, что у спортсменов с высокими результатами на дистанциях 100 и 400 метров отмечается более высокий уровень развития избирательного внимания ($r = 0,39$, $p < 0,05$), скорости переработки информации

($r = 0,34$, $p < 0,05$) и объема рабочей памяти ($r = 0,32$, $p < 0,05$). Среди психологических характеристик статистически значимой оказалась взаимосвязь между результативностью и уровнем мотивации достижения ($r = 0,48$, $p < 0,05$), а также показателями стрессоустойчивости ($r = 0,37$, $p < 0,05$).

Высокий уровень саморегуляции положительно коррелировал с эффективностью прохождения последних отрезков дистанций ($r = 0,35$, $p < 0,05$). Иллюстрация значимых корреляций представлена на рисунке 1.

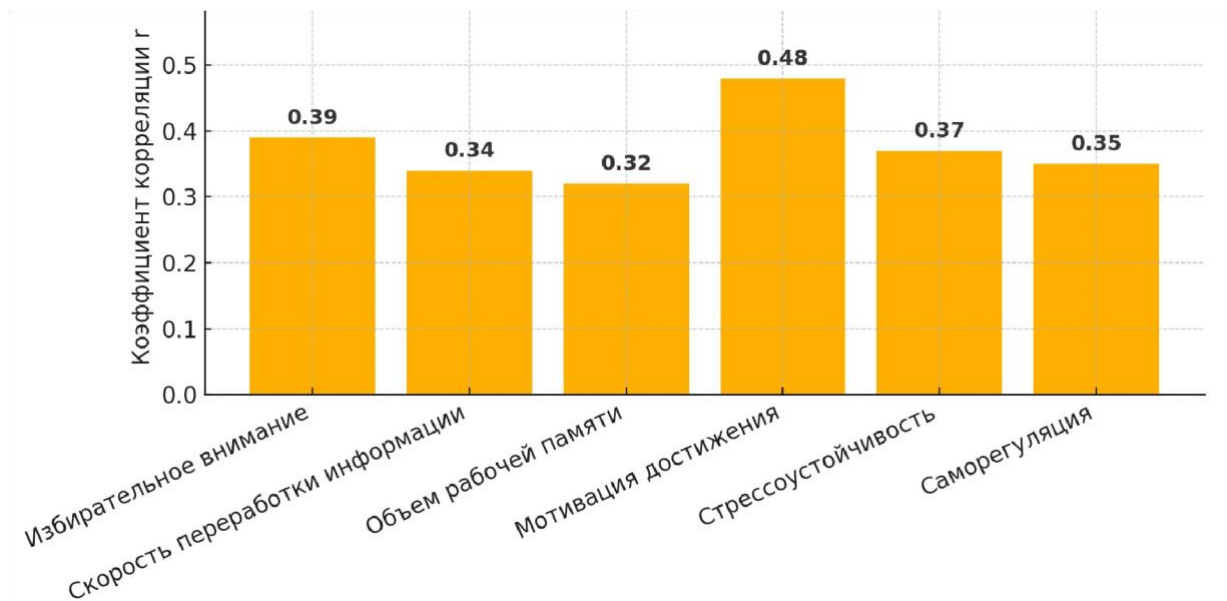


Рисунок 1. Корреляция между когнитивными и психологическими показателями и результативностью пловцов в ластах на этапах спортивной специализации

В группе юных спортсменов (начальный этап специализации) наибольшее влияние на соревновательные результаты оказывали когнитивные показатели внимания и кратковременной памяти, тогда как у старших спортсменов (этап углубленной специализации) увеличивалась роль психологических факторов, в частности, мотивации и стрессоустойчивости. Регрессионный анализ выявил, что сочетание высоких когнитивных и психологических показателей объясняет до 55% вариативности соревновательных результатов ($R^2 = 0,55$, $p < 0,01$).

Полученные результаты подтверждают гипотезу о комплексном влиянии когнитивных функций и психологических характеристик на спортивную результативность пловцов в ластах, что соответствует современным

представлениям о мультифакторной природе успешности в спорте [2, 4]. Отмечено, что на ранних этапах специализации первостепенное значение имеют процессы внимания и памяти, которые обеспечивают качественное выполнение технических действий и быстроту реакции на изменяющуюся соревновательную ситуацию. По мере роста спортивного мастерства усиливается влияние таких личностных качеств, как внутренняя мотивация, саморегуляция и способность к стрессоустойчивому поведению.

Практическая значимость исследования заключается в возможности интеграции методов развития когнитивных функций и целенаправленного формирования психологической устойчивости в тренировочный процесс. Важно целенаправленно применять индивидуализированные педагогические подходы, ориентированные на гармонизацию интеллектуального, эмоционального и поведенческого компонентов деятельности спортсмена.

Дальнейшие исследования целесообразно направить на разработку специальных тренировочных программ с акцентом на когнитивный тренинг и психологическую подготовку, а также изучение долговременных эффектов комплексного воздействия на результативность пловцов в ластах.

Список литературы:

1. Бакаев В. В., Болотин А. Э. Методологические основания необходимости реализации принципа индивидуализации в спорте // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – Т. 19. – №. 4. – С. 36-41.
2. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика/С.В. Дмитриев.– Н. Новгород: НГПУ, 2011.– 359 с.
3. Дудченко П. П. Анализ переходных этапов в тренировках пловцов в ластах: от резиновых ласт до гипермоноласт // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – Вып. 5. – С. 86–92. – DOI: 10.24412/2305-8404-2025-5-86-92.

4. Лубышева Л.И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта/Л.И. Лубышева, В.П. Моченов//Теория и практика физ. культуры.– 2015.– № 4.– С. 94–101.
5. Чесно А. В. Индивидуализация спортивной подготовки спортсменов в различных видах спорта //Шаг в науку: материалы III научнопрактической конференции института естествознания и спортивных технологий. Москва. – 2019. – С. 275-278.