

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРОВОГО ЧИННИКА В ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ

Озерова О.А., Київський національний університет будівництва і архітектури

Анотація. У статті розглянуто питання використання у загальній системі підготовки плавців кольору — як одного з чинників зовнішнього середовища, увага до якого завжди була недостатньою, а застосування на практиці — мінімальним. Як показали результати дослідження, вплив і значення кольорів у плавців різної кваліфікації та дистанційної спеціалізації проявляється неоднаково. За допомогою кольорів можна визначити окремі недоліки у рівні техніко-тактичної та психологічної підготовленості спринтерів і стаєрів, що дозволить належним чином спланувати подальшу тренувальну роботу.

Ключові слова: кольоровий чинник, підготовка плавців, методика використання кольору, різний рівень майстерності плавців, дистанційна спеціалізація, індивідуалізація тренувального процесу.

Вступ. Вирішення завдань спортивного удосконалення в спортивному плаванні на сьогоднішній день потребує пошуку та впровадження у загальну систему підготовки плавців нових, ефективних й водночас простих і зручних підходів, що сприятимуть більш повному розкриттю їхніх можливостей для досягнення високої результативності та без заподіяння шкоди здоров'ю [2, 4, 5].

У статті розглянуто питання використання у загальній системі підготовки плавців кольору — як одного з чинників зовнішнього середовища, увага до якого завжди була недостатньою, а застосування на практиці — мінімальним.

Відомо, що дія різних кольорів на живі клітини ґрунтується на збудженні і заспокоєнні [1; 6]. Переважно вплив здійснюється через очі, збуджуючи гіпофіз, але не має сумнівів, що тіло реагує на світло та кольори і без участі зору.

Об'єктивні аспекти кольорового зору вивчаються фізичною оптикою, суб'єктивні — фізіологією та психологією кольорового сприйняття. Одною з головних перешкод на шляху до розвитку наукової теорії про взаємозв'язок кольору і психіки людини, у тому числі і спортсменів, є недостатність обґрунтованих знань [3, 5, 6]. Як світло проходить крізь тіло, а також як саме кольоровий спектр впливає на організм людини — усе це на сьогоднішній день дуже актуально. У спортивному плаванні ця проблема викликає інтерес та потребує вирішення як мінімум з двох причин.

Перша з причин ґрунтується на тому, що практично уся діяльність плавців відбувається у воді, фізичні властивості якої значно ускладнюють бачення та орієнтування. Багато чого у цьому випадку, залежить від плавальних окулярів, точніше від забарвлення їхнього скла. Як показують експерименти, деякі кольори можуть посилити негативну дію зовнішніх чинників, що заважають тренуванню у воді, інші навпаки усувають, або нейтралізують її.

Друга причина має більш спеціалізований характер і залежить не тільки від індивідуальних та

психологічних особливостей плавців, але й від їх кваліфікації та дистанційної спеціалізації.

Кожна особистість сприймає колір по своєму. Проте є й узагальнені характеристики дії кольорів [4, 5]. Перевага будь-якого кольору (або їх сполучення), що впливає на людину, створюють відповідну емоційно-вольову атмосферу, що діє на підсвідомому рівні [6].

Незважаючи на обмежену кількість досліджень за даною тематикою в спорті можна з певністю говорити про дію світла на організм, що у свою чергу відображається на м'язовій, нервовій та психічній діяльності спортсменів.

Отже, **мета** нашої роботи — дослідити можливість використання кольорового чинника у процесі підготовки плавців з урахуванням їх кваліфікації та дистанційної спеціалізації.

Завдання дослідження — простежити яке саме значення та вплив мають кольори у плавців різної кваліфікації та дистанційної спеціалізації.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; тестування.

Організація дослідження. Серед плавців, які тренувалися на базі Київського національного університету будівництва і архітектури (60 хлопців віком від 10 до 12 років, що відповідають II і III етапу багаторічного удосконалення та 40 юнаків (до 18 років), кваліфікацією від 1 розряду до Майстра Спорту України), було проведено спеціальне тестування із застосуванням кольору. Дослідження відбувалися у процесі тренувань на протязі року та підчас змагань.

Запропонований тест дуже простий та не потребує ніяких технічних пристроїв та апаратури. Він дозволяє визначити основні риси характеру плавців, звернути увагу на недоліки у їхньої підготовленості та, виходячи з цього, правильно скорегувати подальшу тренувальну роботу. До того ж, цей тест може бути використаний як у роботі з плавцями, що знаходяться на попередніх етапах

Таблиця 1
Узагальнені показники за результатами тестування

Показники	Значення показників
Сполучення кольорів, що вказують на різні типи темпераменту спортсменів:	
Червоний, помаранчевий	Сильний неврівноважений тип (холеричний)
Помаранчевий, жовтий, зелений (теплий відтінок)	Сильний врівноважений тип (сангвінічний)
Жовтий, зелений, іноді синій (світлий) або блакитний	Слабий врівноважений тип (флегматичний)
Синій (темний), фіолетовий (чорний), у деяких випадках зелений (темні і холодні відтінки)	Слабий неврівноважений (меланхолічний)
Сполучення кольорів, що свідчать про здатність до:	
Червоний (помаранчевий), синій	Швидкісної витривалості
Жовтий, коричневий, зелений	Максимальної сили м'язів
Синьо-зелені відтінки, іноді фіолетовий	Гнучкості
Блакитний, білий, іноді фіолетовий	Координації
Блакитний, синій	Спеціалізованих сприйнятів (відчуття води, відчуття ритму, темпу рухів та довжини «кроку», відчуття часу і простору, відчуття зусиль, що розвиваються)
Сполучення кольорів, що відображають схильність до роботи різної спрямованості плавців:	
Червоний, помаранчевий	Здібність до роботи алактатного характеру, що відповідає спринтерському плаванню на дистанціях 50 і 100 м
Помаранчевий, жовтий	Здібність до роботи лактатного характеру (спринтери на дистанції 200 м)
Жовтий, зелений	Здібність до прояву силової витривалості (спринтери 200 м та стаєри на дистанції 400 м)
Зелений, синій	Здібність до роботи аеробного характеру (стаєри на дистанції 400 і 1500м)

багаторічного удосконалення, так і з плавцями високої кваліфікації та великого змагального досвіду.

Підготовка до тесту. Зробити картки середнього розміру (6×8 см) різних кольорів, що відповідають сонячному спектру. Кольори повинні бути яскраві та привабливі на вигляд, до того ж їх може бути не сім, а більше. Тобто можна додати деякі від-

тінки, але так, щоб вони вписувалися у загальну картину. Розкласти ці картки перед спортсменом, який проходить тестування.

Завдання тестування. Кожному плавцю пропонується не вагаючись вибрати 2—3 картки, які більш усього йому до вподоби. Так само спортсмен обирає 2 картки, кольори яких його дратують та викликають неприємні асоціації.

Мета тестування. Враховуючи обрані кожним спортсменом кольори, яким він надає перевагу і які характеризують тип його темпераменту (за даними спеціальної літератури), визначити схильність його роботи на короткі або довгі дистанції (табл. 1).

Для плавців більш високої кваліфікації — визначити найбільш притаманну для кожного з них лінію тактичної поведінки на змаганнях (табл. 2).

Результати тестування. Як видно з таблиці 1, плавці, що надають перевагу:

червоному та помаранчевому кольорам, характеризуються холеричним типом темпераменту; здатністю до швидкісної витривалості та, відповідно, схильністю до спринтерських дистанцій (50 і 100 м); *жовтому* (у деяких випадках *помаранчевому, коричневому і зеленому*) — сангвінічним; здатністю до прояву максимальної сили м'язів та плаванням на дистанції 200 м;

Таблиця 2
Сполучення кольорів, що відповідають різним тактичним діям на дистанції та визначають варіанти взаємодії з суперниками:

Показники	Значення показників
1	2
Червоний, помаранчевий	— Тактика лідирування та відносно швидкого початку. — Варіант взаємодії з суперниками: завищення рівня своєї підготовленості, з метою психологічного тиску на суперників.
Жовтий, зелений	— Тактика спостереження та відносно рівномірне долаття дистанції. — Варіант взаємодії з суперниками: заниження рівня своєї підготовленості та завищення рівня підготовленості суперників.
Синьо-зелені, іноді фіолетовий (світлі відтінки)	— Тактика відносно повільного початку дистанції, а також тактика спостереження. — Бажання уникнути психологічної взаємодії з суперниками (залишення на самоті, відволікання від змагального напруження чимось іншим).
Блакитний	Практично усі плавці характеризують даний колір як спокійне плавання, відновлення після напруженої роботи, відпочинок.

Визначення недоліків у рівні техніко-фізичної та психологічної підготовленості плавців за допомогою кольорів

№	Вибір кольорів (узагальнено)		Значення
1	Спринтери — Червоний — Жовтий, помаранчевий — Жовтий — Фіолетовий, червоний	Стаєри — Помаранчевий — Синій, зелений — Зелений, синій — Синій, фіолетовий	Недоліки у рівні техніко-фізичної підготовленості: — При виконанні старту — При виконанні поворотів — При роботі циклічного характеру — При виконанні фінішу
2	Спринтери — Помаранчевий — Жовтий — Синій, коричневий — Червоний — Зелений, синій (темні відтінки)	Стаєри — Фіолетовий — Жовтий — Червоний, помаранчевий — Помаранчевий — Фіолетовий, чорний	Емоційність та психомоторика: — Нервовість, тривожність — Обережність, невпевненість — Погана пристосованість до нових умов — Висока чутливість до різних подразників, що заважають — Повільне відновлення після змагань
3	Спринтери — Зелений, синій — Помаранчевий — Червоний — Жовтий, блакитний	Стаєри — Синій — Жовто-зелений — Жовтий — Блакитний, синій	Недостатність розвитку психофізіологічних якостей: — Концентрація уваги — Переключення уваги — Стійкість уваги — Пам'ять
4	Спринтери — Зелений — Синій — Помаранчевий — Синій, червоний — Зелений, синій	Стаєри — Помаранчевий — Червоний — Зелений — Синій, фіолетовий — Синій, блакитний	Недостатність розвитку вольових якостей: — Цілеспрямованість та наполегливість — Сміливість, рішучість — Мобілізація сил — Стійкість та завзятість — Самодисципліна та самоконтроль

жовто-зеленому, синьому і навіть фіолетовому — флегматичним; здатністю до гнучкості та схильністю до дистанцій — 200 та 400 м;

переважно синьому, синьо-зеленому, темно-фіолетовому — меланхолічним; здатністю до координаційних можливостей та спеціалізованих сприйняття та схильністю до стаєрських дистанцій (400 м та 1500 м).

За даними таблиці 2 простежується тенденція, що на вибір тактики плавання та варіанту взаємодії з суперниками впливають зазначені вище показники, а саме: тип темпераменту спортсменів та їх здатність до роботи відповідної спрямованості.

За допомогою кольорового тесту, можна також виявити деякі недоліки у рівні техніко-фізичної та психологічної підготовленості плавців з урахуванням їх дистанційної спеціалізації.

У цьому випадку, тест рекомендується використовувати у роботі з плавцями не нижче першого розряду. Спортсменам — спринтерам та стаєрам, пропонується вибрати 1—2 картки, кольори яких викликають у них неприємну асоціацію, відштовхують або дратують.

Для достовірності показників та уникнення впливу різних ендогенних або екзогенних чинників на стан спортсменів (втома, неуважність, нервовість тощо), краще проводити тестування на початку тренування. До того ж, тестування потрібно проводити не відразу, а частково, за кожним з пред-

ставлених у таблиці підрозділів окремо, враховуючи емоційний та фізіологічний стан спортсменів (табл. 3).

Наведені у таблиці 3 результати, допоможуть внести відповідні корективи у подальшу тренувальну роботу зі спортсменами.

Висновки

1. Кольоровий чинник в спортивному плаванні має практичне значення.

2. Вплив і значення кольорів у плавців різної кваліфікації та дистанційної спеціалізації проявляється неоднаково.

3. Використання кольорового чинника у підготовці плавців різної кваліфікації має різні практичні завдання:

— на попередніх етапах багаторічного удосконалення, кольоровий чинник виступає переважно як показник схильності плавців до роботи на спринтерських або стаєрських дистанціях та сприяє розвитку фізичних якостей та спеціальних умінь;

— на останніх етапах багаторічного удосконалення колір відіграє роль у визначенні найбільш притаманної для кожного плавця тактичної поведінки у процесі змагань та під час виконання тренувальних завдань.

4. Як показали результати тестування, за допомогою кольорів можна визначити окремі недоліки у рівні техніко-тактичної та психологічної підготовленості спринтерів і стаєрів, що дозволить належним чином спланувати подальший тренувальний процес.

5. Використання кольорового чинника в спортивному плаванні і в спорті взагалі, потребує подальшої роботи і нових висновків у напрямку вивчення особливостей кольорового зору спортсменів у нормі, а також патології та змінах сприйняття ними різних кольорів.

Таким чином, доцільне використання кольорового чинника у процесі підготовки плавців різного рівня кваліфікації та з урахуванням їх дистанційної спеціалізації, надасть змогу індивідуалізувати та раціоналізувати тренувальний процес. При цьому важливо не тільки орієнтуватися на вже отримані результати дослідів, але й продовжувати власні спостереження, до того ж враховувати й інші чинники, від яких залежить успіх тренувальної роботи.

Список літератури

1. *Ильин Е.П.* Психофизиология физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 288 с.
2. *Озерова О.А.* Цветовой фон в подготовке пловцов высших разрядов // Молода спортивна наука Донбасу: Матеріали Регіон. наук. конф. — Донецьк, 2004. — С. 51—56.
3. *Рабкин Е.Б.* Полихроматические таблицы для исследования цветоощущения. — М.: Медгиз, 1962. — С. 13—28.
4. *Ричард Вебстер.* Интерпретация цвета. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — С. 148—159.
5. *Тэд Эндрюс.* Значение цвета. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — С. 102—124.
6. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов // Под редакцией А.Т. Филатова. — К.: Здоров'я, 1982. — С. 212—218.

Надійшла до редакції 12.03.2009

Озерова О.А. Особенности использования цветового фактора в подготовке пловцов.

В статье рассмотрен вопрос использования в общей системе подготовки пловцов цвета, как одного из факторов внешней среды, внимание к которому всегда было недостаточным, а применение на практике — минимальным. Как показали результаты исследования, влияние и значение цвета у пловцов разной квалификации и дистанционной специализации проявляется неодинаково. С помощью цвета можно определить некоторые недостатки в уровне технико-тактической и психологической подготовленности спринтеров и стайеров, что поможет должным образом спланировать дальнейшую тренировочную работу.

Ключевые слова: цветовой фактор, подготовка пловцов, методика использования цвета, разный уровень мастерства пловцов, дистанционная специализация, индивидуализация тренировочного процесса.

Ozerova O.A. The peculiarity uses the factor of the color in training swimmers.

In article, consider the uses factor of the color in the training process. The attention to color in swimming always was insufficient and use on the practice — minimal. How demonstrate the result of test, including and meaning colors at swimmers of the different qualification and specialization is various. With help of colors the possible determine some wants in level technical, tactical and psychological training of the sprinters and stairs. Expending uses the factor of the color in training swimmers with consideration their qualification and specialization let individualization and rationalization training process.

Key words: factor of the color; preparation of the swimmers; method of use color; the different of the level skill of the swimmers; distance of specialty swimmers; individualization of training process.