

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
"Детская юношеская спортивная школа-2 "**

**ДОКЛАД  
на тему:**

**"Психологическая подготовка пловцов  
к соревнованиям"**

**Выполнила:  
тренер-преподаватель:  
Румянцева Светлана Андреевна**

**Москва  
Троицк  
2019 г.**

## **Введение**

Одной из специфических особенностей спортивной деятельности является то, что она хорошо известна спортсмену, заранее им изучена. В очень немногих видах спорта спортсмен встречается с совершенно неожиданными, внезапными раздражениями. Но и в этих случаях он стремится предусмотреть ход спортивной борьбы.

И тем не менее во всех видах спорта на соревнованиях спортсмены часто не могут показать свои лучшие результаты: не могут поднять вес, который легко поднимали на тренировках; допускают ошибки в технике гимнастических упражнений; не могут максимально быстро бегать и т.д. И все это потому, что спортсмен не всегда в состоянии проявить, мобилизовать свои психические функции на том уровне, который необходим для достижения максимального результата. В связи с этим особое значение приобретает психологическая подготовка, цель которой - формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания.

## **Глава I. Использование данных психологического исследования в процессе подготовки пловцов**

Как известно, в процессе обучения и тренировки происходит отбор спортсменов с преобладанием определенных особенностей психической деятельности, обеспечивающих наиболее адекватное приспособление к специфике избранного вида спорта. В плавании специфические условия спортивной деятельности также предъявляют особые требования, которые в силу своего природного происхождения могут служить надежным критерием отбора и ориентации по отдельным специализациям.

Таковыми требованиями являются:

- а) достаточно высокий уровень силы нервных процессов (требование, обязательное для пловца-спринтера), обуславливающий способность выполнять работу с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени;
- б) высокая устойчивость к монотонности (требование, предъявляемое, прежде всего к пловцу-стайеру). Высокие проявления данного свойства способствуют выполнению длительной по продолжительности работы монотонного характера;
- в) высокая лабильность нервной системы (требование, в равной мере предъявляемое как к спринтеру, так и к стайеру) - свойство, имеющее большое значение для проявления специфических качеств пловца.

## **Глава II. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям**

### **2.1 Оценка свойств личности спортсмена и контроль за уровнем психологической подготовленности**

Контроль за состоянием психологической подготовленности спортсменов проводится на основании данных об основных свойствах личности квалифицированного пловца, полученных на большом статистическом материале, с учетом индивидуальных психологических особенностей.

В результате математического анализа были выявлены такие свойства личности, которые среди большого многообразия личностных особенностей, характеризующих спортсмена высокого класса, являются решающими, наиболее значимыми при достижении пловцом высоких результатов.

1. Темперамент - фактор, обуславливающий уровень психической выносливости и работоспособности (оптимальный уровень проявления - 7-10 баллов).
2. Уровень мотивации достижения (оптимальный уровень - 6-7 баллов. Более высокий уровень может способствовать переоценке своих реальных возможностей).
3. Волевой и интеллектуальный контроль поведения (оптимальный уровень - 7-8 баллов).
4. Стремление к соперничеству, соревновательность (оптимальный уровень - 7-8 баллов).

Однако существуют два условия, которые существенно влияют на значимость перечисленных качеств. Прежде всего следует сказать о психическом здоровье, как о непременном условии, лежащем в основе хорошей переносимости стресса. Под стрессом мы понимаем не только ответственные выступления, но и ежедневные тренировочные нагрузки, выполняя которые пловец находится на грани психического срыва. Психическое здоровье, обуславливает переносимость стресса по двум типам - "отрицательному" и "положительному". В первом случае в экстремальных условиях наступает дезорганизация поведения, исключающая возможность какого-либо интеллектуального и волевого контроля. Во втором наблюдается в тех же условиях максимальная мобилизация психических и физических возможностей.

Второе условие, влияющее на степень значимости основных личностных качеств, - это наличие высокого уровня интеллекта (оптимальное значение - 7-10 баллов). Высокий уровень интеллектуального развития способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости. Следует учитывать, что в возрасте 13-18 лет изменяются показатели, характеризующие уровень интеллекта, социальный контроль поведения и волевой контроль поведения.

Определены следующие ярко выраженные качества (акценты), характеризующие личность пловца высокого класса:

1. Способность к переносимости стресса. Речь идет о способности спортсмена переносить стресс только по положительному типу, т.е. по такому типу, когда в экстремальных условиях наблюдается максимальная мобилизация психических и соответственно физических качеств.
2. Высокий уровень интеллектуальных способностей, с которыми связана моторная одаренность и способность к обучаемости. Хорошо известно, что интеллектуально развитый, "думающий" спортсмен, участвующий в процессе своей подготовки совместно с тренером, понимающий значение различных видов воздействия на организм на разных этапах подготовки, обладающий высоким интеллектуальным контролем своих проявлений, достигает гораздо больших успехов в своей деятельности, в отличие от спортсмена, пассивно подчиняющегося и плохо понимающего цель и смысл предлагаемых нагрузок.
3. Темперамент, играющий немаловажную роль в достижении успешности в спортивной деятельности. Темперамент обуславливает уровень потенциальных возможностей организма (как психических, так и физических), уровень психической и физической выносливости и работоспособности. Темперамент генетически детерминирован, ярко характеризует личность и в процессе жизни не подвергается изменениям.

4. Уровень мотивации достижения у спортсмена. Необходимым условием здесь является оптимальный уровень развития. Уровень мотивации подвергается воздействию и воспитанию в том случае, если выявлена истинная побуждающая к занятиям спортом причина.

5. Способность к соперничеству, соревновательности, играющая немаловажную роль в спортивной деятельности. Данное качество, как и предыдущее, достаточно хорошо поддается воспитанию и коррекции при условии, если первоначальный уровень его развития выше средних значений.

6. Волевой контроль. При высоком уровне развития это достаточно сильное качество, способное компенсировать недостаточно высокий уровень развития таких способностей, как соревновательность, устойчивость в стрессе и мотивация.

## 2.2 Формирование спортивного характера

Как было сказано, квалифицированный спортсмен отличается определенными личностно-характерологическими особенностями, помогающими ему выполнять требуемую тренировочную программу и реализовывать имеющийся у него потенциал на соревнованиях. Одни особенности вытекают из его психофизиологической конституции, носят в большой мере природный характер и используются главным образом при отборе и ориентации. Другие же, в частности система отношений спортсмена, составляют главный, предмет воспитательного процесса в спорте.

Одной из основных задач педагогики в спорте является формирование и совершенствование спортивного характера. Эта важная и сложная задача решается через изменение системы отношений спортсмена путем создания психических состояний, способствующих высшим проявлениям физических и духовных сил спортсмена в ответственные моменты тренировки и в период соревнований. От тренировки к тренировке, от старта к старту создают у спортсмена необходимые психические состояния, которые постепенно становятся доминирующими, тем самым меняя в положительную сторону отношения спортсмена к труднейшим ситуациям спортивной жизни.

Многолетняя практика психологической подготовки спортсмена к продолжительному тренировочному процессу с высокими нагрузками показывает, что первостепенное значение имеет организация воздействия на следующие виды отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса:

а) Отношение к переносимой физической нагрузке. Наряду с физиологическим фактором переносимости физической нагрузки существует и фактор психологический. Часто спортсмен не справляется с нагрузкой и не потому, что не готов физически, а потому, что не был подготовлен к ней психологически. В простых случаях это проявляется в нежелании выполнять тренировочную работу заданного объема и интенсивности, которое устраняют специально организованной системой мотивации в тренировочном процессе. В более сложных ситуациях - это страх перед нагрузкой. Страх может осознаваться спортсменом (он откровенно говорит об этом) либо не осознаваться (спортсмен ищет любую возможность "уйти" от нагрузки, находя какие-то объяснения этому и для себя, и для других). Если спортсмен боится нагрузки, его возможности выдержать ее существенно снижаются.

В то же время рекордных результатов достигают именно те спортсмены, которые без страха и сомнений тренировались больше и интенсивней, чем кто-либо другой. Для этих спортивных характеров не существовало преград типа: "перетренируюсь", "заболею от нагрузки", "сердце не выдержит" и т.д.

б). Отношение к своим возможностям восстановления. Этот вид отношений тесно связан с предыдущим и является логическим его продолжением: первый проявляется в процессе тренировки, второй - между тренировками. Пловец со спортивным характером уверен, что период между тренировками дает ему возможность хорошо восстановиться, он не фиксирует своего сознания на усталости, на каких-либо болезненных проявлениях, не испытывает боязни за состояние своего организма.

в). Отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям. В современной спортивной тренировке используются такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен оказывается в состоянии психического перенапряжения той или иной степени.

Пловец со спортивным характером преодолевает возникшие у него перепады настроения и рабочего тонуса, справляется с наплывающей раздражительностью и спокойнее относится к временным нарушениям сна и незначительным болезненным проявлениям. Для тренера в этот период возникает важная и трудная психолого-педагогическая и методическая задача: в течение какого времени и как надо "нагружать" спортсмена в этом состоянии? Успех тренировки и результат будущих соревнований зависят как от квалификации тренера, так и от опыта и спортивного характера пловца. Зная сознательность спортсмена и его характер, тренер может предоставить ему возможность в определенные моменты самостоятельно принимать решения относительно тренировочной нагрузки, ориентируясь на свое самочувствие.

г). Отношение к качеству исполнения тренировочных заданий. Добросовестное отношение к тренировкам, высокое качество исполнения упражнений имеют значение на любом этапе спортивного совершенствования. Но особое значение этот вид отношений приобретает на высоком уровне спортивного мастерства.

Когда пройдены огромные объемы тренировочной работы, освоены различные методы и средства тренировки, рост спортивных результатов может быть продолжен за счет определенной суммации усилий, проявляемых на пределе утомления в результатах упражнений. Это борьба не просто за качество исполнения упражнений, а за их высокое качество при ощущении усталости. Даже после того, когда, казалось бы, движение вообще совершить невозможно, пловец со спортивным характером выполняет его, и выполняет возможно качественнее.

д). Отношение к спортивному режиму. Здесь имеются в виду главным образом следующие стороны спортивного режима: систематичность тренировок, отношение к отдыху, ко сну, к питанию, к восстановительным и профилактическим мероприятиям, к культурно-массовой организации досуга, к занятиям саморегуляцией и к самовоспитанию. Своеобразие этого вида отношений состоит в том, что совершенствование отдельных его сторон осуществляется в основном через организацию деятельности. Пловца со спортивным характером отличают продуманная, глубоко осмысленная самоорганизация всей своей жизни, подчинение всего режима дня, всех своих действий решению главных спортивных задач.

е). Система отношений, обеспечивающая успешность выступлений спортсмена в соревнованиях. Спортивный характер формируется, совершенствуется в тренировочном процессе. Но закаляется и по-настоящему проявляется только в соревнованиях. Тренеру

часто приходится сталкиваться с тем, что многие талантливые спортсмены способны на тренировках демонстрировать великолепные результаты, показывать примеры блестящего выполнения сложных тренировочных серий и не способны подтвердить свои потенциальные возможности в условиях соревнований. Именно отсюда идут распространенные выражения: "бойцовский характер" или "не боец"; "уметь собраться" и др. Наличие или отсутствие этих черт характера проявляется в стабильности выступлений

в соревнованиях, в адекватности уровня результатов рангу соревнований, в улучшении результатов в соревновании по сравнению с тренировкой, в финальных заплывах по сравнению с предварительными выступлениями. В структуре спортивного характера можно выделить те основные черты, которые обеспечивают успешность выступлений спортсмена в соревнованиях. Это прежде всего хладнокровие, выражающееся во внешнем спокойствии, умении "держать себя в руках", контролировать свое поведение, уверенность в себе и боевой дух - качества, каждое из которых отражает отношение пловца к наиболее важным сторонам соревновательной ситуации.

### **2.3 Задачи и основные мероприятия психологической подготовки пловцов к соревнованиям**

Психологическая подготовка пловца к предстоящему соревнованию, естественно, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменом в данном соревновании. К их числу могут быть отнесены следующие:

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
2. Осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, бассейна и т.п.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.
3. Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
4. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
5. Возбуждение активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании.
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.
7. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности спортивной формы.
8. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

Перечисленные задачи требуют большого внимания, поскольку связаны со специальными особенностями участия пловца в предстоящем соревновании. Как правило, эти задачи возникают лишь в предсоревновательном периоде и не могут пронизывать процесс спортивной тренировки на всем его протяжении. Однако они не могут быть успешно решены без правильно поставленной общей психологической подготовки спортсмена.

Воздействие на спортсмена осуществляется чаще всего путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий:

1. Беседы, лекции. Основная задача - психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Гетеро-тренинг. Это сеанс обучения аутогенной тренировке. В состоянии расслабления, суженного сознания спортсмены изучают, повторяют специально разработанные формулировки внушений - самовнушений, как методов воздействия и самовоздействия.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается глубокий покой, отдых в состоянии полного расслабления, приятной тяжести расслабленного тела и тепла в мышцах. В возникающем состоянии полудремы спортсмен воспринимает словесные формулировки, ничего не повторяя, не противодействуя, не напрягаясь, но и не отвлекаясь. Метод воздействия - внушение, влияние как на сознание, так и на подсознание спортсмена.

5. Внушенный сон с сохранением раппорта. Раппорт означает в данном случае связь между ведущим сеанс и спортсменом, его высокую восприимчивость к тому, что говорит ведущий в процессе этого сна. Задачей является воздействие на подсознание. Метод воздействия - императивное (повелительное) внушение с формированием установки на реализацию содержания внушений в поведении, действиях, переживаниях, волевых усилиях.

6. Аутотренинг. Это самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения, высшие уровни самосознания и саморегуляции.

## Заключение

1. Формирование и совершенствование благоприятных для спортивной тренировки и соревнований психических состояний позволяет постепенно и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер. Это обеспечивает успешность спортивной деятельности даже в тех случаях, когда имеющиеся природные свойства личности не полностью соответствуют требованиям самой деятельности.

2. Существуют два условия, которые существенно влияют на психологическую подготовленность пловцов к соревнованиям. Во-первых, психическое здоровье как непереносимый фактор хорошей переносимости стресса. Второе условие, влияющее на степень значимости основных личностных качеств, - это наличие высокого уровня интеллекта. Высокий уровень интеллектуального развития способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости.

3. Темперамент, как практически мало изменяемая составляющая личности, является основой для индивидуализации работы со спортсменом. При определении свойств темперамента наиболее часто используется направленность психики, оцениваемая по фактору эктра - и интроверсии. Физиологические механизмы и проявления эктра - и интроверсии в определенной степени соответствуют механизмам и проявлениям силы-слабости нервной системы. При наличии мотивации экстраверты и интроверты успешно адаптируются к различным условиям за счет формирования индивидуального стиля деятельности. Экстраверты больше приспособлены к спринтерским дистанциям, а интроверты - к стайерским дистанциям. В зависимости от степени нейротизма пловцов

требуется определенная их подготовка к соревнованиям с учетом проявления экстра - и интроверсии.

4. В ходе соревнований спортсмен использует апробированный вариант поведения и методы саморегуляции своего состояния. В качестве методов саморегуляции можно использовать психорегулирующую и психомоторную тренировку. А также простейшие методы саморегуляции: самоубеждения, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения.

5. Воздействие тренера на спортсмена осуществляется чаще всего путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий (беседы, лекции, гетеротренинг, внушенный отдых, аутотренинг и др.). Планомерное и комплексное использование описанных методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

6. Эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание и самовоспитание дополняют друг друга. Самовоспитание, как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности, осуществляется в конкретных ситуациях путем использования различных способов саморегуляции психических процессов, состояний и действий. Процесс самовоспитания изначально должен базироваться на активном желании, стремлении спортсмена к самосовершенствованию.

## Литература

Актуальные вопросы спортивного плавания: Сб. науч. трудов. Омск, 1985.

Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. М.: Физкультура и спорт, 1963.

Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1978.

Иванченко Е.И. Теоретико-методические основы подготовки и подведения пловцов к основным соревнованиям сезона, на этапе высшего спортивного мастерства. Минск, 1990.

Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. науч. трудов. Л., 1984.

Методологические проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов. М., 1984.

Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.

Научное обеспечение подготовки пловцов / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. М., 1983.

Рудик П.А. Психология. М., 1976.

Спортивное плавание: Учеб. для вузов физической культуры / Под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 1996.