

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

О.В. АНДРОНОВ, О.В. ПОДКОПАЕВА, Е.В. УДОВИЧЕНКО

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом государственного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2009

УДК 378.178:797.21 (07)

ББК 74.58 + 75.717.5я7

А 66

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент М.В. Малютина

А 66

Андронов, О.А.

Психологическая подготовка студентов вузов на занятиях плаванием [Текст]: методические рекомендации / О.А. Андронов., О.В. Подкопаева, Е.В. Удовиченко – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 38 с.

Содержанием работы является методические рекомендации по психологической подготовке студентов вузов в процессе обучения плаванию.

В методических указаниях рассмотрены основные методы развития общей и специальной психологической подготовки при занятии плаванием, а так же формирование психологической готовности студентов и сдачи контрольных нормативов.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям при изучении дисциплины «Физическая культура» и преподавателей.

ББК 74.58 + 75.717.5я7

© Андронов О.А.,
Подкопаева О.В.,
Удовиченко Е.В., 2009
© ГОУ ОГУ, 2009

Содержание

Введение.....	4
1 Психологическая подготовка в системе соревновательной подготовки спортсмена.....	6
1.1 Значимость психологической подготовки в системе спортивной тренировки.....	6
1.2 Психологические особенности пловцов в свете соревновательной надежности.....	9
2 Формирование психологической готовности пловца к соревновательной деятельности.....	14
2.1 Общая психологическая подготовка к соревнованиям, как этап подготовки пловца	15
2.2 Специальная психологическая подготовка пловца к конкретному соревнованию.....	17
2.3 Психологическая готовность и результативность в соревновательной деятельности.....	19
3 Методические рекомендации по плаванию для студентов ОГУ	22
3.1 Значимость психологической подготовки при занятиях плаванием для студентов ОГУ.....	22
3.2 Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе.....	25
3.3 Тренировочные задания по психологической подготовке.....	26
3.4 Психопрофилактика и психогигиена.....	29
Резюме	33
Список использованных источников.....	35
Приложение А Таблица А 1.....	37

Введение

На пути к результатам высокого класса современным спортсменам приходится выдерживать и преодолевать колоссальные физические и эмоциональные нагрузки. Тренировочный процесс сегодня предполагает решение множества проблем, связанных не только с адаптацией пловцов к постоянным, систематическим, многолетним тренировочным нагрузкам, но и с целым рядом ограничений, обусловленных режимом учебного процесса, питания, сна, отдыха, проведения досуга, преодолением некоторых привычек. Нередко во время тренировок, больших по объему и интенсивности, возникает переутомление, страх перед нагрузками, появляется сильная раздражительность, ухудшается сон, теряется аппетит. Все чаще встречаются случаи психических срывов на соревнованиях, когда из-за чрезмерного волнения или апатии атлеты не могут показать результатов, соответствующих их готовности. Следует также отметить, что условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему: соревнования всегда значимы для спортсмена, так как на соревнованиях присутствуют зрители, а деятельность участников соревнования приобретает общественную значимость; соревнования – это всегда проверка на эффективность спортивной подготовки; в соревнованиях всегда есть «противник»; участвуют судьи, оценивающие с правилами соревнования деятельность спортсмена. В итоге суммарное воздействие соревновательных условий и учебного процесса и вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения. Способность справляться с таким состоянием, своевременно преодолевать трудности, подчас трудности скрытые, во многом обусловлена высоким развитием у спортсмена всех сторон его психики, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения. Поэтому постоянное совершенствование психических качеств должно стать важнейшей задачей в становлении спортивного мастерства и осуществляться в ходе психологической подготовки. Так как на современном уровне спортивный результат складывается из четырех составляющих: мышечной и функциональной подготовки, технической подготовки и совершенствования механизмов нервно-психической регуляции двигательной деятельностью и поведением человека. Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих четырех «опор». Поэтому психологическая подготовка сегодня занимает одну из важнейших сторон подготовки спортсмена. Это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для его спортивной деятельности психических процессов, состояний, свойств его личности. Основной задачей психологической подготовки является создание психической готовности спортсмена к продолжительному тренировочному процессу, предшествующему соревнованиям и, соответственно, непосредственно к соревновательной борьбе. Все выше перечисленное является проблемой взаимодействия методов физической, технической,

тактической подготовки с психологической подготовкой спортсменов в напряженном периоде предсоревновательного цикла и собственно в соревновательной деятельности. Однако, на практике, в этом виде подготовки многие тренеры-преподаватели испытывают значительные трудности. Несмотря на то, что эта проблема освещена многими авторами многие вопросы остались открытыми, в том числе вопросы психологической подготовки спортсменов – учащихся высших учебных заведений, не связанных со спортом, где большое значение играет уровень мотивации, психологического настроя к тяжелому тренировочному режиму.

1 Психологическая подготовка в системе соревновательной подготовки спортсмена

1.1 Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена и ее значимость в системе спортивной тренировки

Современная жизнь создала мощные стимулы к активному занятию спортом, стремление к физическому совершенству, а атмосфера соревнований вызывает повышенный интерес к спорту. Поскольку соревнование неотделимо от спорта, большинство участников ставят перед собой задачу либо превзойти соперников, либо улучшить свои собственные достижения. Мировые достижения в спорте неуклонно возрастают.

Совершенствуются организационные формы и структура работы тренера и спортсмена, принципы и методы тренировок. Спортивный мир находится в непрерывном развитии... Это заставляет задуматься о путях совершенствования всей системы подготовки пловцов.

Сегодня достижение высокого спортивного результата определяется наличием высокого уровня физической, технической, функциональной подготовки и такими психологическими факторами как психическая стабильность, психическая надежность в соревновательных условиях. Однако для достижения наивысшего (для данного спортсмена) спортивного результата чрезвычайно важным является еще один фактор – это нахождение спортсмена во время выступления в соревновании на «пике» спортивной формы, где важное место занимает психологический компонент.

Пик спортивной формы – это целостное структурное образование, куда на равных входит:

- а) оптимальная функциональная и физическая готовность спортсмена;
- б) оптимальная технико-тактическая готовность с выходом почти на автоматическое выполнение основных технико-тактических умений;
- в) согласованная работа на оптимальном уровне специфических для данного вида спорта психических процессов (внимание, мышление, память);
- г) высокий уровень психической работоспособности;
- д) оптимальный уровень мотивации и эмоциональной устойчивости, что выражается в желании выступать в соревновании и полной уверенности в своих силах при оптимальном уровне самоконтроля.

Содержательная характеристика «пика» спортивной формы позволяет определить направление работы, в результате которой можно вывести спортсмена на высокий уровень готовности к тем или иным соревнованиям. При этом важен определенный психический склад личности пловца, характеризующийся прежде всего серьезным отношением к занятиям плаванием, отсутствием боязни высоких и сверхвысоких нагрузок, смелостью мысли в достижении мирового «потолка» результатов, нравственной и

психической устойчивостью к сбивающим факторам, интеллектуальной активностью и бойцовскими качествами. Главным мотивом работы тренера с таким пловцом является – воспитание победителя. И здесь одним из направлений подготовки спортсмена, является психологическая подготовка.

Психологическое обеспечение подготовки пловца с точки зрения многих авторов (Волков И.П., Ильин Е. П. и др.) это, прежде всего, не только воспитание и формирование морально-волевых и бойцовских качеств спортсмена или «скорая психологическая помощь» пловцу в критические периоды тренировок и соревнований, но, прежде всего, это повседневная практика педагогической работы, благодаря которой и происходит формирование личности спортсмена. Тренеру полезен учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей учеников и организации работы с ними на основе многолетнего перспективного планирования подготовки к соревнованиям.

Родионов А.В. отмечает, что психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающий современным социальным запросам и способной преодолевать психические трудности, свойственные спортивной деятельности. Ее целью является формирования и совершенствования значимых для избранного вида спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена. В большом спорте практическое использование закономерностей социальной психологии для формирования личности спортсмена, его мотивации спортивных достижений, создания сплоченной команды находит конкретное выражение в педагогическом опыте многих ведущих тренеров нашей страны. При этом сегодня спортивные психологи ссылаются на опыт тренеров, возглавляющих сборные команды страны по плаванию, баскетболу, футболу, волейболу и другим видам спорта.

Основной задачей процесса психологической подготовки является создание психической готовности спортсмена (состояние, приобретенное в результате систематических тренировок и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности) как к продолжительному тренировочному процессу, так и к конкретному соревнованию. Подготовка к длительному тренировочному процессу предполагает решение множества проблем, связанных с адаптацией спортсмена к постоянным, систематическим, многолетним тренировочным нагрузкам. Кроме того, соревновательная деятельность спортсмена предполагает огромные психоэмоциональные нагрузки. Поэтому важность психологической подготовки спортсмена не вызывает сомнений. Цель, которой – формирование у пловцов такого психического состояния, при котором они могут в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающие сбивающее влияние и вызывающим раскогласование функций, то есть проявлять высокую надежность в соревновательной деятельности.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Тренер, который заботится о тренировке исполняющих движение органов и о системах их энергетического обеспечения, но пускающий на самотек развитие механизмов нервно-психической регуляции, вряд ли достигнет высот в работе со своими спортсменами. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания. Развитие и совершенствования нервно-психических механизмов регуляции и составляют самую общую задачу психопедагогики спорта, суть психологического обеспечения спортивной деятельности.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, на совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования:

1. Психодиагностика в спорте – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов от которых зависит успех спортивной деятельности. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности: а) особенности проявления и развития психических процессов;
 - б) психические состояния (актуальные и доминирующие);
 - в) свойства личности;
 - г) социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется в процессе и с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и в соревнованиях. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

Надо отметить: воздействие на спортсмена имеет место уже в ходе психодиагностики. А это необходимо не только учитывать, но и использовать. Что сообщить спортсмену из полученных данных, когда и в какой форме – это уже и планирование воздействия. Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого.

2. Психологическая подготовка различается на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре вида, тесно между собой взаимосвязанных:

- а) психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;

- б) общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям;
- в) специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- г) коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

3. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом, в перерывах между соревновательными упражнениями (заплывами), а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле.

1.2 Психологические особенности пловцов в свете соревновательной надежности

Среди многих факторов, обеспечивающих продуктивность деятельности человека, одно из главных мест занимает уровень психического напряжения. Максимум психического напряжения – это граница человеческих возможностей, когда реализуются подготовленность и резервы. Психическое напряжение возникает как в тренировке, так и в соревнованиях. Но по направленности и содержанию они отличаются. Напряжение в тренировке связано главным образом с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, определяемое целью достижения определенного результата. Условно напряжение в тренировке называют процессуальным, а в соревновании – результативным. Обычно они проявляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей между ними, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед тренировкой, а результативное может возникать задолго до соревнований.

В то же время продуктивность систематического тренировочного процесса определяется дальней мотивацией, ее результат отложен в достаточно отдаленное будущее, а в результативном, соревновательном напряжении непосредственно перед стартом мощно проявляет себя ближняя мотивация, так как ожидаемый результат получает оценку, влияет на статус спортсмена в обществе, подводит итоги определенному периоду тренировки, оценивает правильность избранного пути, целесообразность затраченного времени и усилий, влияет на самооценку спортсмена и самосознание в целом.

Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонности тренировочных занятий, могут оказать негативное влияние на спортсмена. Современная спортивная тренировка в спорте высших достижений использует такие высокие физические нагрузки, которые характеризуются не

просто напряжением, а напряженностью, что в конечном итоге может привести к той или иной степени психического перенапряжения.

Поэтому психология физического воспитания спортсменов требует к себе особо пристального внимания в связи с той опасностью, которую представляет современный спорт для личности и здоровья спортсменов. По словам Волкова Л.В., психология физического воспитания спортсменов должна вооружать тренеров знаниями возрастных возможностей психики подростков и молодежи с целью более обоснованного планирования спортивной подготовки.

Об особенностях психического развития судят на основании трех групп психических явлений:

- психические процессы (ощущения, восприятия, представления, память, мышление – познавательные; эмоции – эмоциональные; воля – волевые);

- психические свойства личности (темперамент, характер, способности, потребности, мотивы);

- психические состояния (монотония, утомление, стресс, напряженность).

В ходе обучения и воспитания преподавателю целесообразно опираться на эти психологические особенности. Надежность спортивной деятельности молодежи обеспечивают учет их индивидуальных психофизиологических особенностей, контроль за их состоянием на тренировках и соревнованиях, индивидуальный подбор методов регуляции и саморегуляции психических и эмоциональных состояний, а также специальные педагогические воздействия.

Юноши и девушки, в отличие от спортсменов младшего возраста, могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Их отличает высокая целеустремленность, у них усиленно формируется моральный компонент воли (осуществление поступков в соответствии с нормами общества и окружающей среды). Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании (Бодалев А.А., Макаренко А.С.).

Молодые люди независимо от индивидуальных психических особенностей, испытывают разные психические состояния (тревожность, возбудимость, усталость, апатию, утомление, эмоциональное напряжение, монотонию и др.) В каждом конкретном случае причины возникновения этих состояний бывают разные (внешние и внутренние). Они зависят от свойств личности, в частности от типа темперамента (Матюхина М.В.).

Важными путями профилактики этих состояний являются:

- 1) воспитание эмоциональных, моральных и волевых качеств личности, которые позволили бы произвольно управлять психическими состояниями в процессе занятий физической культурой и спортом;

- 2) создание благоприятного климата в спортивном коллективе;

- 3) оптимизация условий занятий и тренировок с учетом индивидуальных психологических особенностей личности.

Особое внимание в процессе физического воспитания специалисты отводят роли эмоций. Выполнение физических упражнений в тренировочном процессе может явиться у студентов источником различных эмоций. Соответственно эффективность выполнения физических упражнений во многом зависит от особенностей протекания эмоционального состояния занимающихся (Арвисто М.А., Волков Л.В.). Положительные эмоции - радость, воодушевление, восторг, наслаждение, ликование и другие усиливают активность, повышают работоспособность занимающихся и помогают снять чувство усталости. Отрицательные эмоции - печаль, боязнь, страх и т.д. угнетающе влияют негативно на высшую нервную деятельность, резко снижая работоспособность и ухудшая настроение человека. Поэтому эмоции в спорте рассматриваются как одна из сторон формирования мотивации и средство психического управления деятельностью занимающихся. Установлено, что целенаправленная работа тренера по формированию спортивной мотивации дает вполне ощутимые позитивные сдвиги в развитии спортивных интересов, в повышении порога усталости и улучшении спортивных результатов. Вместе с тем, спонтанность мотивационных установок юношей и девушек требует отдельной педагогической работы по закреплению и усилению интереса к занятиям плаванием.

Исследования на квалифицированных спортсменах показали, что регуляция психической деятельности находится в тесной связи с мотивацией пловцов (Волков И.П., Яроцкий В.Г.). В свою очередь, последняя имеет сложную структуру, включающую потребности, индивидуально-психологические особенности личности, актуальные психические состояния и показатели индивидуального стиля спортивной деятельности, имеющую выраженную мотивационную направленность (волевой самоконтроль, склонность к лидерству, превосходство над соперниками). Большое значение имеет удовлетворение, которое получает спортсмен в процессе занятий и соревнований. В соревнованиях спортсмен может выступать только в том случае, если он достаточно подготовлен к ним, иначе соревнования не только не будут помогать воспитанию воли, но и, напротив, подавляют интерес и инициативу. Интерес поддерживается ростом спортивных результатов и желанием улучшить их.

При этом подчеркивается, что мотивационно-ценностная ориентация личности на активно-положительное отношение к физической культуре является наиболее важным компонентом в структуре физической культуры личности. В первую очередь она определяется жизненной потребностью в занятиях физическими упражнениями, системой знаний и убеждений, а также организующей и направляющей познавательной и практической активностью личности.

Систематизация значимости основных групп мотивов спортивной деятельности показала, что наибольшей значимостью для спортсменов отличается мотив достижения, который отражает потребность личности стать

первым, потребность в противоборстве, победе над соперником. Следует отметить, что важным стимулом, поддерживающим интерес к спорту, является четко поставленная перед спортсменом в тренировке и на соревнованиях задача. Пловцам свойственно стремление к соревнованию, к борьбе, желание отличиться. Участие в соревнованиях приводит их к пониманию важности систематической тренировки, раскрывая перед спортсменом реальные перспективы того, чего он может добиться путем настойчивой тренировки. В результате формирования устойчивых положительных мотивов на преодоление разнообразных препятствий у спортсмена появляется желание овладеть спортивным мастерством, выполнять спортивный режим, добросовестно относиться к указаниям тренера и видеть в личных стремлениях частицу общего коллективного дела.

В целом, как отмечает Ю.Л. Ханин, в процессе многолетней подготовки при оптимальном психологическом климате и понимании природы индивидуальных различий спортсмена формируется собственный стиль деятельности как интегральный адаптационный механизм и форма поведенческих реакций на специфические условия и требования спортивной деятельности. Следовательно, именно формирование такого адекватного индивидуальным особенностям стиля и индивидуальной нормы поведенческой реакции служит залогом дальнейшей перспективности спортсменов с ярко акцентированными проявлениями свойств нервной системы, темперамента и личности в целом. Следует также отметить, что для спортсмена типа «стайера» больше присущ профиль свойств и качеств со средним уровнем их проявлений, обеспечивающим более экономный стиль деятельности, устойчивость и надежность поведенческих реакций. Причем такой тип спортсмена может добиться высоких результатов независимо от вида спорта. Кроме того, следует отметить, что спортсмены, желающие продолжать активно заниматься спортом на новом жизненном этапе (поступление в высшее учебное заведение) требуют к себе пристального внимания со стороны тренеров и педагогов. Психологическая нагрузка, связанная с большим объемом тренировочной работы с одной стороны и адаптация к новому жизненному режиму (смена коллектива, повышенные требования в учебе, изменения режима) с другой стороны в итоге приводит к колоссальному психическому напряжению. При этом наиболее эффективным способом коррекции процесса адаптации является оптимизация психических и физиологических компонентов.

Этого можно достигнуть в частности следующими путями:

1. Поддержание исходного высокого функционального состояния организма (как физического, так и психоэмоционального).
2. Соблюдение ступенчатости при адаптации к новым условиям, а также при переключении с одного рода деятельности на другой, т.е. постепенное вхождение в новую среду и в любой другой труд. Соблюдение этого условия позволяет включаться без перенапряжения физиологическим

системам организма и тем самым обеспечить оптимальный уровень работоспособности.

3. Грамотная организация режима обучения, тренировки, в том числе самоподготовки, отдыха, питания.

4. Необходимость поддержания достаточно высокого уровня физического состояния и характера социально значимой мотивации, а также построение здорового морального климата в коллективе. Иными словами, условием эффективной адаптации и сохранения высокой работоспособности является благоприятное отношение социума к выбору учебной деятельности студента и к спортивному совершенствованию.

Для целенаправленного формирования психики спортсмена тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую.

Надежность спортивной деятельности молодых людей обеспечивают учет их индивидуальных психофизиологических особенностей, контроль за их состоянием на тренировках и соревнованиях, индивидуальный подбор методов регуляции и саморегуляции психических и эмоциональных состояний, а также специальные педагогические воздействия.

2 Формирование психологической готовности пловца к соревновательной деятельности

Регуляция психических состояний спортсменов в период их спортивной деятельности должна проходить как закономерно обусловленный процесс, управление которым объективно требует педагогической логики в определении его поэтапных задач, содержания и методики их решения (Ананьев Б. Г.). Важнейший аспект педагогической логики – отношение *системы средств* воздействия на личность к процессу его развития (Макаренко А.С.). Подросток овладевает адекватными стереотипами психической готовности к спортивной деятельности, где и формируются его спортивные наклонности. Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки – физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую. Основным способом формирования готовности юного пловца к предстоящим соревнованиям служит создание соревновательной установки – активного состояния, проявляющего в готовности спортсмена соревноваться, стремление к самому процессу соревнований, существенной особенностью которого является желание победить.

Мнение о том, что задание, которое дает тренер юному пловцу перед соревнованием, и есть установка ошибочно. Установка подростка на соревнования формируется:

а) общая – на протяжении всего процесса спортивного совершенствования;

б) конкретная – на предсоревновательном этапе соревновательного периода (А.А. Деркач, А.А. Исаев). Следовательно, психологическая подготовка к соревнованиям делится на *две основные части: общую и специальную психологическую подготовки* спортсмена к соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, которая проходит через все этапы тренировочного процесса, направлена на воспитание спортсмена как личности, а также на воспитание мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, к достижению результатов, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности, на освоение норм спортивной этики.

Специальная психологическая подготовка осуществляется в период предшествующий ближайшему соревнованию, и предусматривает создание наивысшей психической готовности к спортивной борьбе в условиях данного соревнования.

Между общей и специальной подготовками могут проводиться специальные мероприятия, цель которых коррекция психических состояний пловца на заключительном этапе подготовки. Необходимость этих мероприятий возникает при отсутствии системы в общей психологической подготовке, они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе

или уточнением ее. Программа коррекции психических состояний представляет собой сокращенный вариант объединенных мероприятий заблаговременной и непосредственной психологической подготовки.

2.1 Общая психологическая подготовка к соревнованиям, как этап подготовки пловца

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование психических качеств и умений, которые необходимы пловцу для соревновательной деятельности вообще, в любом соревновании.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевым в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Целью общей психологической подготовки является адаптация к соревновательной ситуации вообще, совершенствование и оптимизация реактивности на специфические экстремальные условия спортивных соревнований. Главная задача – научить пловца пользоваться наиболее универсальными приемами и методами, обеспечивающие психическую готовность к деятельности в характерных для соревнований необычных экстремальных условиях: овладение способами саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, концентрации и распределения внимания; овладения приемами самоорганизации, мобилизации себя на волевые максимальные и физические усилия, научить приемами моделирования в тренировочных занятиях условий соревновательной борьбы.

Как отмечают Деркач А.А. и Исаев А.А. общая психологическая подготовка в спорте тесно связана с воспитательной работой со спортсменами. На этом фоне и проводятся специальные мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступлений на соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие соревновательные результаты по сравнению с тренировочными, лучшие результаты в финале, чем в предварительных выступлениях, и другие. Основными специфическими чертами спортивного характера являются спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе и боевой дух.

Формирование и совершенствование спортивного характера – это изменение действенной стороны отношений к тренировочному процессу и соревнованиям. Чем чаще и систематичнее пловец самостоятельно реализует содержание этих отношений в конкретных действиях, тем лучше его спортивный характер. Эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание сочетается с самовоспитанием. Отсюда процесс предусматривает два основных направления психологической деятельности тренера:

использования средств воздействия на пловца и обучение спортсмена методами самовоздействия. Психологическая составляющая выхода на уровень соревновательной готовности должна быть построена на основе специальной предварительной работы в условиях значительного психического напряжения. Но в этом случае за его действиями должна стоять и ответственность, статус и другие психологические факторы, которые и вызывают психическое напряжение и определенное психическое состояние. И, если мотивационный момент полностью создать на тренировке достаточно сложно, то другие компоненты соревнования создавать возможно. К таким компонентам можно отнести соревновательную мотивацию с возникновением таких психических состояний как тревога, уверенность или неуверенность в успехе, ответственность перед другими за результат, эмоциональной реакцией на неудачу или успех и другие. В этом случае на тренировке создается необходимый уровень психического напряжения, что, в конечном счете, позволяет спортсмену адаптироваться к этим соревновательным условиям, и, тем самым, быть готовым к встрече с ними на соревнованиях в самые ответственные моменты выступления (В. Малкин).

Воздействие тренером, как на сознание, так и на подсознание пловца осуществляется приемами смешанного влияния на промежуточные компоненты управления действиями и переживаниями спортсмена. Нечаев А.П. и Тарас А.Е. предложили *комплекс методов*, направленных на психологическое воспитание спортсменов. К этим методам относятся:

- беседы, лекции, направленные на психологическое образование спортсменов. Главным методом воздействия на сознание пловца является убеждение;

- беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание бесед косвенно направлено на пловца. Главная задача – снятие противодействия внушениям, убеждениям, борьба с негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение;

- гетеротренинг, или сеанс обучения аутогенной тренировке. В состоянии расслабления, суженого сознания спортсмены изучают, повторяют специально разработанные формулировки внушений – самовнушений;

- внушенный отдых. Юному пловцу внушается глубокий покой, отдых в состоянии полного расслабления. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулировки, ничего не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь, но и не отвлекаясь. Метод воздействия – внушение;

- внушенный сон (гипноз) с сохранением раппорта. Задачей является воздействие на подсознание. Метод воздействия – императивное внушение;

- аутотренинг. Этот метод представляет собой самостоятельное, без посторонней помощи использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления с целью создания необходимого психического состояния. Цель – перевод внушений в самовнушения;

- размышления, рассуждения. Это основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения;

Одним из факторов успеха в занятиях плаванием является мотивация, усиленная волей и спортивным характером. В числе основных волевых качеств и черт спортивного характера пловца обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Специфика соревнований на дистанциях разной длины накладывает определенные требования к волевым качествам пловца. При проплывании стайерских дистанций необходима устойчивость и стабильность волевых напряжений, а на спринтерских дистанциях волевые проявления кратковременны и требуют напряженных усилий.

Воспитание волевых качеств пловца происходит на основе строгого выполнения спортивного режима, обязательной реализации тренировочной программы и установок тренера, создания дополнительных трудностей в процессе тренировочного занятия, применения соревновательного метода. Для воспитания волевых качеств могут быть использованы следующие приемы создания дополнительных трудностей в тренировочных занятиях:

Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений – выполнение упражнения с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается).

Для повышения надежности навыков, воспитания уверенности – плавание с тормозными устройствами, гипоксическая тренировка.

Для воспитания стойкости и самообладания – тренировка при большом количестве пловцов на одной дорожке бассейна, соблюдения заданной скорости, темпа при сбивающих факторах.

Для воспитания бойцовских качеств, воли к победе – обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях, соревнования пловца с группой спортсменов, стартующих по эстафетному принципу.

Уровень волевых качеств спортсмена можно оценить, используя опросник «Психологическая подготовленность пловца» (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981) приложение А.

2.2 Специальная психологическая подготовка пловца к конкретному соревнованию

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности к определенному, конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед выступлением и в ходе соревнований пловец находился в психическом состоянии, обеспечивающим эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств

личности спортсмена, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Основная задача специальной психологической подготовки пловца к конкретному соревнованию – создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях. Помимо основной задачи существуют еще несколько дополнительных задач решаемых в процессе психологической подготовки: определение соревновательных целей; создание установки на достижение этих целей; формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

С приближением соревнований уровень психического напряжения обычно возрастает. Эмоционально неустойчивые спортсмены испытывают его за неделю и более, эмоционально устойчивые – нередко только перед стартом.

Как показывают специальные исследования, изменения психического напряжения перед стартом прямо связаны с определяющими результат двигательной деятельности навыком и рядом физиологических показателей. Так, качество двигательных навыков улучшается с возрастанием психического напряжения. Но как только напряжение поднимается выше уровня линии оптимума, переходя в напряженность, возможности спортсмена координировать тонкие детали в технике упражнений, своевременно и хорошо расслаблять работающие мышцы существенно ухудшаются. Поэтому при нарушении техники перед стартом опытный тренер часто занимается не коррекцией движений, а психическим состоянием спортсмена.

Напоминание спортсмену о положительном значении определенной степени волнения перед стартом бывает весьма полезным, так как нередко у него возникает тревожность из заблуждения: волнуясь, значит, не покажу хороший результат. Волноваться перед стартом не только можно, но и как показано выше, нужно. Не испытывая предстартового волнения, нельзя полностью раскрыть свои возможности. Волнение в этом случае – праздничное спортивное воодушевление, общий подъем, боевой дух, нетерпеливое ожидание борьбы. Каждому спортсмену надо знать как общие закономерности, так и свои индивидуальные особенности динамики предсоревновательного напряжения. Снятие неопределенности в понимании своего состояния – начало пути к его нормализации.

Психологическая подготовка к каждому конкретному соревнованию начинается с того момента, когда он узнает о возможности своего участия в этом соревновании, а кончается последним выступлением в нем – финалом.

Этот промежуток времени целесообразно разделить на 3 периода:

1 период – от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании.

Задачи 1 периода:

- предварительный сбор информации о соревновании;
- предварительный сбор информации о соперниках;
- постановка (на основании переработки собранной информации) цели участия в соревновании и определение общих задач;

- программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование на основе содержательного анализа средств их решения;

- практическая проверка избранных средств решения частных задач и корректировка программы подготовки;

- сохранение нервно-психической свежести к началу соревнования.

2 период – от ознакомления с заплывами до начала первого этапа соревнования:

- выработка программы поведения и действий в соревнованиях;

- составление программы первого выступления;

- сохранение нервно-психической свежести к началу первого выступления.

3 период – от начала 1-го этапа соревнований до окончания финала:

- накопление и переработка информации поступающей в ходе соревнования;

- уточнение и изменение программы действий в соревновании;

- обеспечение отдыха между соревновательными стартами, заплывами.

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) (С.Д. Горбунов).

Отсюда можно сделать следующий вывод: процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев, в состав которой входят:

а) сбор информации о предполагаемых условиях будущего соревнования;

б) правильное определение и формулировка соревновательной цели;

в) формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях;

г) вероятностное программирование соревновательной деятельности;

д) саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний, сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

2.3 Психологическая готовность и результативность в соревновательной деятельности

Особое внимание тренеры-практики и ученые уделяют психологическому состоянию спортсменов в период непосредственной подготовки к соревнованиям и на соревнованиях в частности. Спортивная деятельность юных пловцов характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, так называемыми спортивными эмоциями, которые возникают в процессе выполнения спортивных действий. Перед соревнованием спортсмен испытывает высокое психоэмоциональное напряжение, в результате которого в организме спортсмена происходят

сложные изменения, называемые предстартовой реакцией. А. Ц. Пуни выделяет 3 основные формы предстартовых реакций (таблица 1).

Таблица 1 - Основные формы предстартовых реакций (по Пуни А. Ц.)

	Готовность к борьбе	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия (эаторможенность)
Физиологические показатели	Все физиологические процессы протекают нормально	Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях)	Вялые, сильно заторможенные движения, зевота
Психические показатели	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, не контролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость	Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу
Действия во время соревнования	Организованное, согласованное с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает	Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется «безголовы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточно качественном уровне

Правильный подбор приемов регуляции внутреннего состояния юного пловца в значительной степени определяется его индивидуальными психологическими особенностями. Поэтому пловец должен знать, какая форма предстартовой реакции обычно овладевают им, и какие симптомы при этом он испытывает. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в данном соревновании. Признаки волнения появляются в зависимости от важности

старта. Даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело). Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям в пути и по прибытии на место их проведения. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Регулированию предстартового состояния способствует разминка.

Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно; резкая разминка необходима для склонных к апатии пловцов. Спортсмен, знающий симптомы «предстартовой лихорадки», может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Такое самовнушение достигается сравнительно просто. Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуется ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами-психологами. Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения. Возникает состояние, названное К. С. Станиславским публичной отрешенностью. Опрос показал, что для тренеров важно не просто знать, какие предстартовые состояния возникают или могут возникнуть у спортсменов, но и уметь формировать состояние оптимальной предстартовой готовности, помогать спортсмену избегать или успешно бороться с неблагоприятным состоянием, не допуская невротических реакций. А для этого необходимо правильно настраивать пловца перед стартом и быстро «выводить» его из соревнований.

Таким образом, психологическая подготовка юных пловцов, которая проходит через все этапы образования с учетом индивидуализации, направлена на воспитание спортсменов высокого уровня, на формирование у них мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, к достижению результатов, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности и, в конечном итоге, на рост спортивных результатов.

3 Методические рекомендации по плаванию для студентов ОГУ

3.1 Значимость психологической подготовки при занятиях плаванием для студентов ОГУ

На протяжении учебного года в бассейне проводится обучение студентов плаванию согласно учебно-методической программе. Кроме групп, проходящих обучение плаванию по учебной программе, в бассейне посещают спортивные секции студенты, избравшие плавание как дополнительные тренировочные занятия по физической культуре. Кроме того, студенты, ранее занимавшиеся в спортивных школах, имеющие спортивные разряды и желающие продолжить спортивное совершенствование без отрыва от учебного процесса в Университете продолжают свое спортивное совершенствование и составляют основной состав студенческой команды, способной защищать честь своего Университета на соревнованиях по плаванию различного ранга, как городского и областного масштаба, так и на Всероссийской Универсиаде. И для студентов всех категорий неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является психологическая подготовка.

Так же не следует забывать, что при обучении студентов не умеющих плавать и только на «студенческой скамье» начинающие приобретать навыки плавания возникают проблемы, связанные с освоением движений в водной среде. В этом случае тренеру-преподавателю необходимо знать основные причины психологических проблем и уметь правильно устранять их. В таблице приведенной ниже (таблица 2) перечислены основные факторы, оказывающие серьезное негативное влияние на обучение плаванию в бассейне, также приведены возможные методы их преодоления.

Таблица 2 - Факторы, вызывающие стресс при занятиях плаванием и методы борьбы со стрессом

Фактор, вызывающий стресс	Методы борьбы со стрессом
Общее волнение, боязнь не знакомой обстановки	Позитивная и конструктивная атмосфера в группе, полная и понятная информация о занятии
Стеснение собственного тела	Использование халата, полотенца, перемещение группами
Несоответствующая обувь, купальный костюм	Заблаговременный инструктаж
Отсутствие навыка входа в воду	Наличие страхующего на бортике в бассейне и в воде
Дискомфорт прохладной воды	Поддержание достаточного уровня физической активности
Беспокойство при потере внимания обучающегося	Правильное размещение занимающихся

Продолжение таблицы 2

Фактор, вызывающий стресс	Методы борьбы со стрессом
Боязнь потери устойчивости, падение в «мелкой» воде	Контроль за правильным положением при выполнении упражнения
Неожиданное попадание воды на лицо	Упражнение «умывание»
Дайвинг-рефлекс (брадикардия)	Упражнение «умывание», плескание воды в лицо, опускание головы в воду
Попадание воды в уши	Инструктаж, указание способов устранения
Попадание воды в нос	Обучение контролю верхних дыхательных путей, использование зажимов
Попадание воды в глаза	Инструктаж, использование очков
Возможная потеря устойчивости при выполнении упражнения	Тактильный контроль помощника
Потеря опоры	Непосредственный контроль инструктора
Отсутствие опоры	Непосредственный контроль инструктора
Охлаждение	Поддержание активности, перерыв с горячим душем
Сильный шумовой фон	Выбор места и времени проведения занятий

Психологическая подготовка в группах ОГУ является неотъемлемой частью учебно-тренировочного и воспитательного процессов. От деятельности тренера-преподавателя зависит то, насколько быстро адаптируются студенты к условиям водной среды, и как качественно будет проходить процесс обучения и дальнейшего совершенствования плаванию. Привить любовь к воде, потребность к регулярному плаванию не так уж и сложно при отсутствии негативных впечатлений от обучения и предварительной подготовки в воде. При умелом управлении эмоциональным состоянием во время учебного процесса у молодых людей появляется желание плавать красиво и быстрее других, овладеть правильной техникой спортивного плавания. По мере того как усваивается техника, растут спортивные результаты и интерес к спорту, к соревнованиям, к высоким спортивным достижениям. Пловец, участвуя в командных соревнованиях, становится членом спортивного коллектива, у него появляется привычка (стереотип) систематически тренироваться.

В зависимости от уровня умения плавать студентов, от их физической подготовленности и морального настроя психологическая подготовка выполняет те или иные задачи. Так в группах с начинающими студентами основная задача психолого-педагогической работы является: формирование положительного отношения к занятиям в бассейне, создание комплексной установки на обучение плаванию.

В группах, где студенты выбрали секцию плавания для своих дополнительных занятий физической культурой, особое внимание следует уделять развитию волевых качеств характера, необходимых для освоения усложняющихся тренировочных занятий. Спортсмен обучается самоконтролю и умению управлять своим психо-эмоциональным состоянием как во время занятия, так и перед соревнованиями.

В группах пловцов - разрядников основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств, овладение приемами самоконтроля, самовнушения и саморегуляции состояний во время тренировок и соревнований, развитие мотивации высших достижений в выбранной спортивной деятельности.

Нельзя сказать, что проблема формирования у студентов положительного эмоционального фона во время занятий плаванием не привлекала к себе внимания исследователей. Как показывает практика, регуляция психической деятельности у квалифицированных спортсменов находится в тесной связи с мотивацией пловцов. В свою очередь, последняя имеет сложную структуру, включающую потребности, индивидуально-психологические особенности личности, актуальные психические состояния и показатели индивидуального стиля спортивной деятельности, имеющую выраженную мотивационную направленность (волевой самоконтроль, склонность к лидерству, превосходство над соперниками). Большое значение имеет удовлетворение, которое получает обучающийся в процессе занятий и соревнований. В соревнованиях спортсмен может выступать только в том случае, если он достаточно подготовлен к ним, иначе соревнования не только не будут помогать воспитанию воли, но и, напротив, подавляют интерес и инициативу. Интерес поддерживается приобретением новых навыков, удовлетворением от выполнения физических нагрузок, ростом спортивных результатов и желанием улучшить их. Систематизация значимости основных групп мотивов спортивной деятельности показала, что наибольшей значимостью для спортсменов отличается мотив достижения. В практической работе тренер должен не только знать и понимать закономерности процесса обучения, знать не только принципы и методы тренировки, но и владеть психолого-педагогическими приемами. Успехи в подготовке спортсменов высокой квалификации определяются: степенью теоретической подготовленности и мастерством тренера; его умением правильно организовать тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить тренировочные занятия; способностью находить взаимный контакт со спортсменами; добиваться выполнения поставленных задач; повышать мотивацию действий занимающихся. Новизна и разнообразие применяемых средств во время тренировок, сознательное отношение спортсмена к выполняемой работе способствуют не только поддержанию психологического настроя к тренировочному процессу, но и будут способствовать преодолению одного из отрицательных факторов в плавании — монотонности тренировочного процесса. Процесс тренировки должен учитывать потребности молодого человека: сознание своей безопасности, накопления нового опыта, признание успехов, понимания необходимости здорового физического развития.

3.2 Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе

Знание признаков психического перенапряжения позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс своеобразно с динамикой психических состояний индивидуально для каждого спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен понимать необходимость пережить эти состояния, так как, нередко только пройдя их, может надеяться на скачок спортивных результатов. Общие закономерности динамики психических состояний в процессе спортивной тренировки, равно как и знание общих принципов и условий спортивной деятельности, позволяют сформулировать общие рекомендации:

1. Без психического напряжения нет продуктивной работы. С ростом растет и психическое напряжение в тренировочном процессе. В пик тренировочной нагрузки возможно временное психическое перенапряжение. Будет тяжело, но относись к этому спокойно, воспринимай это перенапряжение как положительный фактор, который после снижения нагрузки и восстановления определит рост спортивных результатов.

2. Помни, что в период психического перенапряжения интерес к тренировке резко снижается, уменьшается число положительных эмоций, возрастает число отрицательных переживаний. Компенсируй все это волевыми усилиями, заменяй в своих побуждениях «хочу» на «должен». Иногда вспоминай о том великом счастье, которое принесет достижение цели, и тебе будет легче перенести и выдержать этот период.

3. Чем выше психологическое напряжение, тем будь более организован. Отрекись от своих мелочей, особенно от тех, которые дают дополнительную нагрузку и мешают сосредоточиться на тренировке.

4. Избавься от спешки и суеты. Планируй свои дела так, что бы был запас времени.

5. Кто хорошо работает, тот должен и хорошо отдыхать, - это особенно важно в период больших тренировочных нагрузок. Ведь к успеху ведет не только работа, но и активный, интересный отдых между тренировками. Не забывай его организовывать.

6. В период перенапряжения ты станешь более самокритичен и критичен. Сохраняй спокойствие, даже когда допустил ошибки, старайся всегда относиться к себе с уважением, достоинством, добротой. Анализируя ошибки, умерь чувства – пусть этим занимается разум.

7. Чем больше ты устал и чем выше психическое напряжение, тем меньше недостатков ты прощаешь окружающим тебя людям, особенно тренеру. Недостатки есть всегда и у всех, и конфликтен тот, кто этого не хочет понять. Помни: чем твое перенапряжение выраженной, тем ты более конфликтен.

8. Если ты стал более обидчив, знай, что все это наносное, временное. Пойдет нагрузка на спад, пройдут и твои обиды. Не фиксируй на них свое внимание, будь выше их.

9. Контролируй и регулируй общение. Избегай общества, которое тебя тяготит. Уходи от разговоров, которые вызывают у тебя раздражение. Общайся

с людьми, которые манерой общения тебя успокаивают.

10. В период усталости не давай воли своим капризам, они всегда признак слабости.

11. В перепадах настроения вспоминай, что твои союзники и друзья – это жизнерадостность и оптимизм. Сохраняй эти состояния как можно дольше. Не поддавайся злым и грустным размышлениям.

12. Не тяготись вынужденным ожиданием, это не приносит пользы. Заполни время интересными делами. Не жди, даже если ожидаешь.

13. Старайся не замечать неприятных или даже болезненных ощущений в различных частях тела, которые могут возникнуть, когда ты тренируешься из дня в день, как тебе кажется, на пределе своих возможностей. Рассматривай эти ощущения как положительный фактор, спокойно тренируйся дальше, будучи твердо уверен, что предел твоих возможностей очень далек от того, что ты делаешь сейчас.

14. Всякий раз, когда чувствуешь озабоченность, беспокойство, тревогу, вспомни, возникали ли эти состояния от тех же причин, когда ты не тренировался так много. Чаще всего ты обнаружишь, что раньше этого не было. Поэтому, ясно, что тревоги твои беспочвенны, поскольку обусловлены не ходом твоих дел и отношениями с людьми, а твоим состоянием, которое временно. Успокойся, нагрузки уменьшатся, и все придет в норму.

15. Накопление психического напряжения, его кумуляция создают функциональную основу для возникновения сомнений в целесообразности продолжения усилий. Не поддавайся этим сомнениям. Помни, что только сильные шли к цели без страха и сомнений, в полной уверенности, что выдержат и победят себя. А за этим следуют и другие победы.

3.3 Тренировочные задания по психологической подготовке

Основными методами психологической подготовки являются беседа тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, личного примера, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, группового обсуждения актуальных проблем, методов индивидуального подхода, психотехнические упражнения, методы идеомоторной тренировки и др.

Для привития спортсменам умений и навыков саморегуляции состояний используются методы аутогенной тренировки, сеансы психорегуляции, гетеротренинг, медитативные упражнения, психопауза и игры в воде.

Для начинающих обучение плаванию:

Задание 1. Развитие «чувства воды»

«Чувство воды» у пловцов – это интегральное эмоциональное переживание контакта кожных покровов тела с водной средой, возникающее

рефлекторно от воздействия на мозг температурных, тактильных, кинестезических, вибрационных, вестибулярных, двигательных и слуховых ощущений во время выполнения движений в воде.

Сознательное овладение «чувством воды» достигается по мере обучения гребковым движениям. Наибольшая острота этого чувства достигается в ладонях. В обучении плаванию полезно использовать различные упражнения с водой: «вода в ладонях», «бег в воде», «вода – мой помощник» и др. обратить внимания на свойства воды (теплая, прозрачная, упругая и др.). При выполнении упражнений на технику гребка руками предложить спортсменам обратить внимание на ощущение воды пальцами, кистью, предплечьем, плечом.

Задание 2. Упражнение «дельфин»

Выпрыгнуть из воды и войти в воду головой – эмитация прыжка «дельфина», почувствовать обтекаемость тела.

Задание 3. Упражнения на преодоление «боязни» воды

Сжать пальцы в кулак, опуститься под воду и в воде сосчитать пальцы, по очереди разжимая их (упражнение выполняется с открытыми глазами без очков). После выполнения упражнения стараться не вытирать лицо руками. Упражнения «поплавок», «звездочка» - преодолеть страх и оторвать ноги от дна бассейна.

Задание 4. Психотехнические упражнения

Исходное положение – лежа на мате в расслабленном состоянии, закрыть глаза, представить момент контакта с водой;

Исходное положение – лежа на мате в расслабленном состоянии, закрыть глаза и концентрировать внимание на ладонях рук, представляя движения в воде во время гребка. При усложнении упражнения во время мягкого выдоха проговаривать про себя: «Моя сила в ладонях».

Для спортсменов-разрядников:

Задание 1. Упражнение «угадай результат»

После проплывания отрезка дистанции на время пловцу предлагается угадать показанный результат. Упражнение выполняется в заданном временном режиме. Задание на подсчет количества гребков на отрезке дистанции.

Задание 2. Упражнение, способствующее развитию сосредоточенности

Взять секундомер или часы с секундной стрелкой и проследить за ее движением, не отрывая внимания, столько секунд сколько удастся. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, упражнение считается невыполненным. Определив наибольшее время, в течение которого внимание

смогло удержаться на секундной стрелке, не отвлекаясь, надо постараться повторить периоды также сосредоточения 3 – 4 раза подряд, делая между каждой попыткой перерывы на 10 – 20 секунд. Такие упражнения полезно повторять несколько раз в день, особенно перед сном, когда мозг утомлен, и ему трудно сосредоточиться. Преодоление усталости будет говорить о том, что тренированность сосредоточенного внимания достигла высокой степени.

Задание 3. Упражнение «индивидуальная минута»

В руку пловца дается секундомер и предлагается засечь 10 – секундный интервал времени правой, затем левой рукой. Недооценка интервала свидетельствует об эмоциональной возбужденности, а переоценка – о самоуспокоенности. Объявив результат предложить пловцу вновь выполнить это же задание. Повышение точности оценки интервала свидетельствует о хорошей саморегуляции состояния, повторение ошибок – о сниженной саморегуляции. Предложить спортсмену выполнить какое-либо упражнение в течение 1 минуты в приемлемом темпе: приседания, подскоки, ходьба и др. Зафиксировать по секундомеру начало и конец упражнения. Превышение заданного времени свидетельствует о недостаточной функциональной мобилизованности спортсмена. Продолжать тренировку чувства времени другими упражнениями.

Задание 4. Упражнение «мысленная репетиция»

Существует связь между мыслью о движении и качеством выполнения движения. Чем лучше спортсмены представляют то, чем им предстоит заниматься на тренировке, тем более успешно и с меньшими затратами сил они будут выполнять упражнения. Мысленная репетиция предстоящих упражнений важна во всех случаях. Эффект мысленной репетиции предстоящего действия тем выше, чем ярче и образнее спортсмен представляет действие и условия его выполнения.

Задание 5. Упражнение «идеомоторная тренировка»

Условия выполнения упражнения те же, что и в мысленной репетиции, но цель конкретная – настроиться для наилучшего выполнения отдельного движения или упражнения. Расчленив образное представление упражнения на две фазы – представлять на вдохе, затем на выдохе. Затем мысленно проигрывать то же упражнение в состоянии задержки дыхания, сочетая быстрый выдох с финишным усилием. Проиграть все упражнение в три фазы: вдох старт, задержка дыхания – выполнение упражнения (если оно длительно можно ускоренно), выдох – финиш.

Задание 6. Упражнение «спарринг-партнер»

Подбор партнеров в заплыве по силам. Участие в курсовке на основную и дополнительную дистанции с менее и более сильными партнерами.

Предоставление возможности спортсменам самим выбрать спарринг-партнера для тренировок; подбор разнополюх спарринг-партнеров, плавающих разными способами, но сравнимых по результатам; периодическая смена лидеров в заплывах и в парах и др.

Задание 6. Психотехническое упражнение «воронка»

Тренер берет в руки обычную воронку, или показывает ее рисунки. Это аллегория – двигательного образа: воронка это модель бассейна с дорожками. Все стартует одновременно внутрь воронки, а приходят к финишу по одному, протискиваясь сквозь узкую часть горлышка воронки. Образные представления «работы в воронке» помогают пловцам сформировать умственные модели своих двигательных действий на дистанции во время соревнований, правильно выбрать энергетический режим работы и мобилизации функциональных резервов при входе в самый трудный финишный отрезок – «в горлышко воронки».

Задание 7. Психологическое восстановление после нагрузок.

Упражнение релаксация. Обучение расслаблению мышц рук, ног, туловища после выполнения упражнения в воде или в зале в сочетании с правильным дыханием. Обучение умению входить в состояние релаксации (покоя) после интенсивных нагрузочных упражнений в воде: дыхательные упражнения у бортика с выдохом в воду и закрыванием глаз; свободное плавание на спине с закрытыми глазами; после упражнений, выполненных при задержке дыхания, дыхательные упражнения в воде с выдохом в воду и др.

3.4 Психопрофилактика и психогигиена

Существенную роль в процессе адаптации студента к условиям активной спортивной деятельности играют его личностные особенности – характер, темперамент, уровень интеллекта. Для каждого спортсмена характерно свое поведение, свои помыслы и намерения. Одни работоспособны, другие – нет. Одни уравновешены, другие наоборот, - вспыльчивы, несдержанны. Каждый студент способен переносить определенную физическую и психическую нагрузку. Все это необходимо учитывать преподавателю, так как иначе он будет давать непосильные задания для начинающих спортсменов, а это может привести к срыву и в результате к нервно-психическим расстройствам.

Нередко нервно-психические расстройства начинаются с нервно-психических неустойчивости – склонности к срывам в деятельности нервной системы при физическом и психическом напряжении. Она характеризуется колебаниями психического состояния, которые при психических, эмоциональных, а нередко и при физических нагрузках нарушают рациональное поведение, т.е. поведение спортсмена перестает соответствовать ситуации (А.А. Деркач, А.А. Исаев).

Признаки нервно-психической неустойчивости: усталость при обычной нагрузке на тренировке, снижение, ослабление или ухудшение внимания, памяти, ощущение тяжести в голове или головные боли, замедление или затруднение мышления, раздражительность или гневливость, ухудшение или потеря аппетита, сонливость в дневное время и бессонница ночью, плохое настроение, подавленность, снижение контроля над эмоциями, слезливость, малодушие, озлобленность, общее плохое самочувствие.

Психопрофилактика требует изучения индивидуальных качеств пловца. Тренер-преподаватель должен уметь проводить психопрофилактические и психогигиенические мероприятия в тренировочном и соревновательном цикле.

В процессе ранней психологической подготовки спортсменов тренеру необходимо формировать способности пловца к оценке своих возможностей. Преподавателю необходимо учитывать не только особенности личности спортсмена, но и его временные психические состояния.

Психические состояния у молодых людей, занимающихся спортом делятся:

- 1) на личностные и ситуативные;
- 2) глубокие и поверхностные;
- 3) положительные и отрицательные;
- 4) продолжительные и краткие;
- 5) более и менее осознанные.

Спортивная деятельность характеризуется также своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, так называемыми спортивными эмоциями, которые возникают в процессе выполнения спортивных действий, разрешения спортивных задач при определенных взаимоотношениях между членами спортивного коллектива.

Психопрофилактические мероприятия включают анализ субъективных (тактико-техническая и физическая подготовка команды, взаимоотношение членов команды между собой и с тренером, ориентировочное место в предстоящих соревнованиях и т.д.) и объективных (масштаб соревнований, состав участников, место проведения соревнований, результаты прошедших соревнований) факторов психологического воздействия на спортсменов и преследует цель уберечь их от воздействия психотравмирующих раздражителей и сохранить достигнутый уровень спортивной формы.

Тренер-преподаватель должен, например, так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы вызвать у спортсменов «тренировочный голод», способствовать сохранению их работоспособности и нервного потенциала и предупредить невротические реакции пресыщения. В целях снижения предстартового напряжения спортсменов, тренер может организовывать «разгрузочные» тренировки, свободные от плавательной подготовки. Такие тренировки могут проходить в спортзале или на стадионе,

проводиться они могут в игровой форме и т.д.

К числу мероприятий оберегающих спортсменов от воздействия раздражителей, способных вызвать отрицательные эмоции в предсоревновательный период, относятся: определение задолго до соревнований состава участников, обсуждение соперников их сильные и слабые стороны, рассказ о бассейне, где будут проводиться предстоящие соревнования и т.д.

Важнейшей задачей психологической подготовки является совершенствования умений спортсмена регулировать свое внутреннее состояние.

Правильный подбор приемов регуляции внутреннего состояния пловца в значительной степени определяется его индивидуальными психологическими особенностями. Поэтому тренеру необходимо иметь подробные данные об этих состояниях, уровне развития эмоционально-волевых качеств и важнейших психических функций – внимания, быстроты, реакции, памяти и т.п.

Психическое состояние в процессе ранней психологической подготовки регулируется с помощью самовнушения, аутогенной тренировки, применения дыхательных упражнений.

Специальной методикой самовнушения, доступной спортсменам всех квалификаций, является аутогенная тренировка. Основу этой методики составляет ряд второсигнальных раздражителей, способных положительно воздействовать на нервную систему человека. С помощью словесных раздражителей вызывается общее и местное мышечное расслабление, успокоение дыхания и нормализация других физиологических процессов.

Вариант комплекса саморегуляции по успокоению эмоционального перенапряжения и готовности на предстоящее соревнование:

1. Я – отдыхаю (1р.), я – расслаблен (1 р.)
Все тело отдыхает. Я – отдыхаю (1 р.)
Исчезла усталость (2 р.)
2. Дышу свободно и легко (1 р.).
Дышу ровно и спокойно (1 р.).
3. Сердце успокаивается (1 р.)
Все реже сокращение сердца (2 р.)
Оно бьется ровно и ритмично (1 р.)
Спокойно и ровно бьется сердце (1 р.)
4. Расслаблены мышцы правой руки
Расслаблены мышцы левой руки.
Чувствую тяжесть рук
Плечи расслаблены, опущены.
Руки расслаблены

- Приятное тепло чувствуется в руках (2 р.)
5. Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы левой ноги
Приятное тепло ощущается в ногах (2 р.)
Мышцы ног расслаблены
Они неподвижные и тяжелые.
6. Все тело расслаблено
Расслаблены мышцы спины
Расслаблены мышцы живота
Чувствую приятное тепло во всем теле (2 р.)
7. Расслаблены мышцы лица
Брови свободно разведены, лоб разглажен (2 р.)
Веки опущены, мягко сомкнуты
Углы губ опущены, расслаблены мышцы рта
Все лицо спокойное, расслабленное.
8. Я – отдохнул (2 р.)
Дышу глубже и чаще (3 р.)
Чувствую себя свежим
Чувствую бодрость и свежесть во всем теле
Потягиваюсь открываю глаза
Тело напряжено, как пружина
Хочется встать и действовать, я полон сил и бодрости (2 р)
9. Быстро рывком встать. Сделать разминку.

Для занятий рекомендованы позы:

- 1 Лежа на спине, руки вдоль туловища, не касаясь, ноги расслаблены.
- 2 Сидя на кресле, голова на спинку кресла, руки на подлокотниках.
- 3 Сидя на гимнастической скамейке, «поза кучера».

Занятия проходят с закрытыми глазами. Текст аутогенной тренировки надо проговаривать. Темп произношения формулой 10 – 15 секунд. Интервал между формулами равен времени произношения. В интервале думать о том, что происходит. Важно прочувствовать.

Предлагая данную методику саморегуляции эмоциональных состояний, следует отметить, что положительный результат возможен лишь тогда, когда ее приемы будут хорошо усвоены спортсменами. Хотя к практическому применению нет противопоказаний, не следует думать, что аутогенная тренировка обязательна для всех спортсменов. Если спортсмен по своему темпераменту и характеру относится к людям спокойным, уравновешенным, не отличающимся излишней эмоциональностью, обладающим выдержкой, то ему не обязательно прибегать к аутогенной тренировке. Не обязательна она и для тех, кто только начал заниматься спортом. При правильном применении аутогенной тренировки, она дает положительный результат, который сказывается на спортивных достижениях, на работоспособности спортсменов, на их самочувствии и настроении.

Резюме

Переживания человека, его внутренний психологический комфорт во многом зависят от психологической готовности к конкретному режиму жизни, к оценке его деятельности как личности, как профессионала, к возможным наказаниям или поощрениям, к особенностям общения с определенным кругом лиц и вообще к тому специфичному психологическому климату и психическому напряжению, которое неизбежно сопровождает любую продуктивную деятельность. Во всех случаях, когда есть психическая готовность к деятельности, есть и предшествующая ей психологическая подготовка.

Напряженная спортивная деятельность относится к тому виду деятельности, где психологическая подготовка имеет колоссальное значение. На пути к результатам высокого класса спортсменам сегодня приходится систематически выдерживать и преодолевать экстремальные физические нагрузки, что определяет важное значение психологического фактора в их подготовке. Нередко во время тренировок, больших по объему и интенсивности, возникают переутомление, раздражительность. Случаи психических срывов на соревнованиях встречаются еще чаще, когда из-за чрезмерного волнения или апатии пловцы не могут показать результат, соответствующий его готовности.

Психологическая подготовка необходима не только спортсменам–пловцам, но и молодым людям, которые никогда не занимались спортом, но понимают необходимость приобретения навыка плавания. В этом случае нередко во время занятий у студентов появляется страх перед водой, боязнь, что его «не спасут», неуверенность в своих движениях, сомнения в правильности выполненных движений и т.д.

И в том и в другом случае подготовка к определенной деятельности – это процесс создания готовности человека к продуктивному участию в ней. В этой готовности можно усмотреть известные компоненты: мышечный, функциональный, операционный и др. И, безусловно, психологический. К любой деятельности, поведенческому акту, конкретному действию, к любой роли человек должен быть готов психологически. Студент с низким мотивационным настроением так и не научится плавать. Спортсмен, не подготовленный к необычайно жесткому общему жизненному и тренировочному режимам, до соревнований может не дойти.

И если психологическую подготовку «начинающего пловца» можно осуществлять конкретно на занятии перед началом обучения. То психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям включает в себя мероприятия заблаговременные, проводимые систематически задолго до соревнований и обусловленные их общими закономерностями, и непосредственные, связанные с особенностями конкретных соревнований.

Все это обуславливает следующие виды психологической подготовки:

1. Психологическая подготовка тренера-преподавателя.
2. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу.
3. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
4. Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию.
5. Коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Список использованных источников

- 1 **Ананьев, Б. Г.** Человек как предмет познания. / Б.Г. Ананьев. - М.: [б.и.], 1969. 339 с.
- 2 **Арвисто, М.А.** Мотивация физкультурно-спортивной деятельности. / М.А. Арвисто – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 238 с.
- 3 **Бодалев, А. А.** Личность и общение. / А.А. Бодалев.- М., [б.и.], 1983. 272 с.
- 4 **Волков, И. П.,** Социально-психологическое воздействие спорта на массовое сознание людей / И.П. Волков, Н.И. Пономарев // Теория и практика физич. культ. 1984. № 5. С. 38—39.
- 5 **Волков, Л.В.** Обучение и воспитание юного спортсмена. / Л.В. Волков. Киев: Здоровья, 1984. С. 11-19.
- 6 **Выдрин, В. М.** Введение в специальность. / В. М. Выдрин. - М., [б.и.], 1980. 119 с.
- 7 **Горбунов, Г.Д.** Психопедагогика спорта. / Г.Д. Горбунов – М.: Ф и С, 1986. – 47 с.
- 8 **Гордон, С.М.,** Психологическая подготовленность пловца. / С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский / М.: Ф и С, 1981. – 37 с.
- 9 **Деркач, А. А.,** Педагогическое мастерство тренера. / А. А. Деркач, А. А. Исаев - М.: Ф и С, 1981. – 375 с.
- 10 **Ефимов, О.М.** О воспитании активной мотивации на занятиях с юными пловцами / О.М. Ефимов // Плавание, 1982 №2-С.41
- 11 **Ильин, Е.П.** Психофизиология физического воспитания. / Е.П. Ильин - М., [б.и.], 1980. 199 с.
- 12 **Кон, И.С.** Психология ранней юности: кн. для учителя. / И.С. Кон – М.: Просвещение, 1989. – 141 – 143 с.
- 13 **Макаренко, А.С.** Пед. соч.: В 8 т. Т. 4 / А.С. Макаренко - М.:, [б.и.], 1983. – 87 с.
- 14 **Малкин, В.** Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной (психологической) формы./ В. Малкин // Спортивный психолог. 2004.№3 С. 22 – 23.
- 15 **Мельников, В.М.** Психология: учебник для ИФК. / В.М. Мельников – М.: ФиС, 1987.
- 16 **Нечаев, А. П.** Психология физической культуры. / А. П.Нечаев -М.: [б.и.], 1930. - 112 с.
- 17 **Джамгарова, Т.Т.** Психология физического воспитания и спорта / под ред., Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни., - М.: [б.и.], 1977. 147 с.
- 18 **Родионов, А.В.** Психология физического воспитания и спорта. / А.В. Родионов – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
- 19 **Булгаковой, Н.Ж.** Спортивное плавание: учебник для Вузов физической культуры. / Н.Ж. Булгаковой, - М.:, Физкультура и образование, 1996. – 430 с.
- 20 **Тарас, А.Е.** Психология спорта. / А.Е. Тарас – М.: Харвест, 1995. – 352 с.

21. **Филатова, А.Т.** Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. / А.Т. Филатова – М.: Киев, 1982. 296 с.
22. **Ханин, Ю.Л.** Психология общения в спорте. / Ю.Л. Ханин – М.: Физкультура и спорт, 1980. с 110 – 115.
23. **Ягела, Я.** Психологическое обоснование анализа в теории педагогики и методике физического воспитания. / Я. Ягела // Сборник научных трудов ВНИИФК. М., 2000.– 359 с.
24. **Яроцкий, Г.В.** Как формируется личность спортсмена-победителя в плавании. / Г.В. Яроцкий, И.П. Волков // Теория и практика физ. культ.- 2002. № 1. С. 22 - 23.

Приложение А (справочное)

Опросник «Психологическая подготовленность пловца»

Инструкция. Ниже приведены 35 вопросов.

На каждый вопрос можно дать три варианта ответа:

- а) да;
- б) не знаю, не уверен или не могу ответить;
- в) нет.

Отвечать на вопросы следующим образом:

- 1) в начале прочитать вопрос;
- 2) выбрать один из трех вариантов ответа;
- 3) отметить на бланке для ответов против номера вопроса соответствующую букву.

Отвечая на вопрос стараться как можно реже выбирать ответ

б) Этот ответ фактически отказ от ответа. Отвечать искренне. Не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

1. Я способен контролировать временные отрезки в процессе соревнований.
2. Я быстро засыпаю накануне ответственных соревнований.
3. Бывает, что я боюсь проиграть старт соперникам.
4. Иногда я плохо сплю после интенсивных тренировок.
5. Считаю, что у меня мало спортивной злости.
6. Я владею методом регуляции дыхания перед стартом.
7. Фальстарт может отрицательно повлиять на мой результат.
8. Я стремлюсь улучшить свой результат на каждом соревновании.
9. Я могу перед стартом последовательно напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы (рук, ног, туловища).
10. Я могу сконцентрировать волю перед стартом для настоящей борьбы.
11. У меня появляется дрожание рук перед стартом.
12. Выходя на старт, я всегда испытываю чувство уверенности в достижении поставленной для данного соревнования цели.
13. Я много думаю о своих соперниках перед соревнованиями.
14. Я контролирую состояние техники в условиях борьбы.
15. Мне нравится тренироваться в группе.
16. Мне нравится для проверки своих возможностей часто участвовать в соревнованиях.
17. У меня слабая воля к победе.
18. Я способен улучшить свой результат от предварительных стартов к финалу.
19. Считаю, что у меня хорошие бойцовские качества.
20. Я считаю свое предстартовое возбуждение чрезмерным.
21. Я стремлюсь полностью выполнить все запланированные упражнения.

22. Бывает что я не могу заснуть накануне ответственных соревнований.
23. Я владею методом регуляции сердечной деятельности перед стартом.
24. Я способен в условиях соревнований вторую половину дистанции преодолеть быстрее первой.
25. Я много думаю о соревновании накануне.
26. Иногда я принимаю успокаивающие средства перед соревнованиями
27. Я стремлюсь выполнить каждое задание тренера.
28. Я владею приемами нормализации сна.
29. Присутствие на соревнованиях большого числа зрителей может отрицательно повлиять на мое выступление.
30. У меня сильно повышается пульс перед стартом.
31. Я склонен к решительным действиям в ходе соревнований.
32. Я могу долго и терпеливо выполнять напряженные повторяющиеся тренировочные упражнения.
33. Я всегда продумываю конкретный план выступления на предстоящих соревнованиях.
34. Я владею методами активной саморегуляции.
35. После неудачного выступления на соревнованиях у меня появляется желание прекратить занятия спортом.

Таблица А 1 - Оценка факторов психологической подготовленности пловца

Сумма баллов по отдельным факторам			
Устойчивость к стресс-факторам соревнований	самоконтроль	Волевая активность	Оценка в баллах
0 - 12	0 – 2	0 – 10	1
13 – 18	3 – 4	11 – 16	2
19 – 21	5 – 7	17 – 20	3
22 – 25	8 – 11	21 – 22	4
26 - 30	12 - 16	23 - 24	5

Ключ опросника:

Устойчивость к стресс-факторам соревнований – «да» - 2,15,16,21,26.

«Нет» - 4,7,11,13,22,25,27,29,30,35.

Самоконтроль - «да» - 1,6,9,23,28,32,33. «нет» - 34.

Волевая активность – «да» - 8,10,12,14,18,19,21,31. «нет» - 3,5,17,20.

Согласно ключу подсчитывается сумма по каждому фактору. При этом каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 2 балла, а за ответ «не знаю» - 1 балл. Сумма баллов переводится в пятибалльную шкалу оценок согласно таблице.