

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ
К СОРЕВНОВАНИЯМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки Физическая культура
Факультета физической культуры и спорта
Кулагиной Лилии Мавлетовны

Научный руководитель

Доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

канд. философ. наук,

доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

Введение

Соревнование является важной и неотъемлемой частью спортивной деятельности каждого спортсмена, поэтому пловцам необходимо уметь контролировать свои эмоции, сохранять спокойствие и быть настроенными на победу, ведь от этого зависит результат.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что каждый пловец может рано или поздно столкнуться с такой проблемой, как ухудшение психологического состояния перед соревнованиями, что может привести к ухудшению результатов, нежеланию участвовать на соревнованиях, а то и хуже, к завершению спортивной деятельности. Поэтому важно уметь справляться с этим каждому пловцу.

Объект исследования - процесс психологической подготовки пловца.

Предмет исследования - комплекс методов психологической подготовки пловцов к соревнованиям.

Цель исследования заключается в изучении влияния различных методов психологической подготовки пловцов к соревнованиям.

Поставленная цель требует решения следующих **задач**:

- изучить общую и специальную психологическую подготовку пловцов к соревнованиям;
- рассмотреть методы и приемы психологической подготовки пловцов к соревнованиям;
- проанализировать ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

Проблемам психологической подготовки пловцов к соревнованиям посвящено достаточно большое число работ как российских, так и зарубежных ученых. Среди отечественных ученых можно выделить Сопова В.Ф., Серова Л.К., Васяеву М.И., Анохина П.К., Платонова С.М. и других. По мнению специалистов, проблемами являются: создание условий для оптимальной переносимости высоких психологических нагрузок, формирование

психической готовности к соревнованию, создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности.

Большинство неудач пловца в соревнованиях происходят из-за чрезмерной эмоциональной напряженности, являющейся следствием неумения сохранить спокойствие в ответственные моменты спортивной деятельности. Добиться состояния спокойствия, определяющего дальнейший успех в соревнованиях высокого ранга – это задача сложная, но реальная. Поэтому оптимальной и близкой к идеальному состоянию пловца в соревнованиях является спокойная боевая уверенность.

Во введении обосновывается актуальность темы, обозначаются цели и задачи исследования, его теоретическая база, объект, предмет, структура.

Структурно работа состоит из введения, двух глав, разделенных на параграфы, заключения, списка используемых источников и литературы, и приложений.

При написании бакалаврской работы использовалась учебная и учебно-методическая литература, публикации в специальных периодических изданиях и данные, предоставленные в открытом доступе в сети Интернет.

Основное содержание работы

Цель:

-комплексно изучить особенности психологической подготовки пловцов к соревнованиям, выявить эффективные методы и стратегии, способствующие повышению психологической устойчивости и достижению высоких результатов пловцов 16-18 лет.

Задачи:

1. Изучить существующие концепции и модели психологической подготовки спортсменов, рассмотреть специфику плавания как вида спорта.

2. Исследовать психологические особенности пловцов: выявить индивидуальные особенности личности, мотивации, эмоциональной сферы, влияющие на спортивные результаты.

3. Оценить уровень психологической подготовленности: использовать диагностические методы для определения сильных и слабых сторон спортсменов в психологическом плане.

4. Разработать и апробировать методы психологической подготовки: подобрать и применить эффективные техники и упражнения для развития психологической устойчивости, управления стрессом, повышения мотивации и концентрации внимания.

5. Оценка эффективности: проанализировать результаты применения методов психологической подготовки, выявить их влияние на спортивные достижения пловцов.

6. Формулирование практических рекомендаций: разработать руководство по психологической подготовке пловцов для тренеров, спортсменов и спортивных психологов.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы
- Педагогическое тестирование
- Педагогический эксперимент

- Метод математической обработки данных

Анализ литературных источников.

Большой анализ источников литературы предусматривал нахождение состояния проблемы эффективности соревновательной деятельности и психических функций в плавании, к тому же, нахождение путей и средств повышения ее при работе с пловцами. Нами были проверены структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность в плавании. Было проанализировано много необходимой литературы (более 20 источников). На основе анализа литературных источников было определено направление решения данной задачи - повышение эффективности соревновательной деятельности пловцов через поиск и подбор специальных упражнений с учетом развития психических функций.

Эксперимент проводился с сентября 2023 года по январь 2024 года на базе ГБУ ДО СО «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» (г. Саратов).

Исследование психологической подготовки пловцов требует тщательной организации и планирования. Вот ключевые этапы:

1. Подготовительный этап (сентябрь 2023г.):

- Формулирование гипотез.
- Определение выборки: выбор группы пловцов для исследования, учитывая возраст, уровень подготовки, специализацию и др.
- Разработка инструментария: подбор методов исследования (анкеты, тесты, интервью), создание программы психологической подготовки.

2. Основной этап (октябрь 2023г. – декабрь 2023 г.):

- Сбор данных: проведение тестирования, анкетирования и интервью с пловцами до начала программы психологической подготовки.

- Реализация программы: проведение тренингов, индивидуальных консультаций, применение техник управления стрессом, повышения мотивации и концентрации внимания.

- Повторный сбор данных: оценка изменений в психологическом состоянии и спортивных результатах пловцов после прохождения программы.

3. Заключительный этап (январь 2024г.):

- Анализ и интерпретация данных: оценка эффективности программы психологической подготовки, проверка гипотез.

- Формулирование выводов и рекомендаций: обобщение результатов исследования, разработка практических рекомендаций для тренеров и спортсменов.

- Оформление исследования: написание бакалаврской работы.

Методика психологической подготовки пловцов к соревнованиям

Эффективная методика подготовки пловцов должна учитывать не только физические, но и психологические аспекты, особенно с учетом возрастных особенностей и развития ведущих психических функций.

Поскольку нами была взята экспериментальная группа в возрасте 16-18 лет, было важно отдельно учитывать особенности данной возрастной группы, а именно:

- развитие самостоятельности,
- развитие ответственности,
- обучение методам самоконтроля,
- управление эмоциями,
- развитие тактического мышления,
- работа с психологическими установками и барьерами.

В первую очередь на психологическую готовность спортсмена к соревнованиям влияет уровень развития ведущих психических функций: память, внимание, мышление, восприятие и воображение.

Предсоревновательный период – время, когда психика спортсмена подвергается серьезным испытаниям. Меняется настроение, уровень тревожности, концентрация и мотивация. Рассмотрим несколько вариаций, как ведут себя ведущие психические качества пловца в это время. Рассматривая внимание, увидим, что устойчивость внимания снижается и сужается объем внимания. Обратив внимание на память, заметим, что ухудшается кратковременная память и активизируется эмоциональная память. А относительно мышления: снижается объективность мышления и повышается скорость мышления.

В психологической подготовке мы применили специальные упражнения, которые помогли улучшить состояние всех ведущих психических качеств.

Упражнения, которые мы включили в подготовку, чтобы улучшить концентрацию и устойчивость внимания:

1. Дыхательные упражнения:

- сосредоточение на дыхании: удобно сесть или лечь, закрыть глаза и сосредоточиться на своём дыхании, отслеживая вдохи и выдохи. Это простое упражнение помогает успокоиться и сфокусировать внимание.

- ритмичное дыхание: сочетание дыхания с простыми движениями, например, подъёмом и опусканием рук. Помогает синхронизировать дыхание и движения, улучшая концентрацию и координацию.

2. Упражнения на визуализацию:

- воображение идеального заплыва: представить себя на соревновании, детализировать окружающую обстановку, свои привычные элементарные действия при выходе на старт (надеть шапочку, очки, «раскрутиться», поправить гидрокостюм и т.д.), свои ощущения, движения

и финиш с лучшим результатом. Помогает психологически подготовиться к соревнованиям и укрепить уверенность в себе.

- фокусировка на деталях: представить конкретный элемент заплыва, например, старт, выход, поворот или финишный рывок, и детально его визуализировать. Развивает концентрацию на отдельных аспектах соревнования.

3. Упражнения на переключение внимания:

- счёт с отвлечением: сосредоточиться на счёте, одновременно выполняя простые действия, например, подбрасывая мячик. Тренирует способность удерживать внимание на основной задаче, при этом не отвлекаясь на посторонние раздражители.

- "красная машина": наблюдать за улицей и сосредоточиться на подсчёте красных машин, игнорируя другие цвета. Развивает селективность внимания и умение фильтровать информацию. Хорошо отвлекает от посторонней информации за счет фокусировки на чем-то определенном и расфокусировки на остальном.

4. Включение элементов развития внимания в тренировочный процесс - изменение условий тренировки: плавание с закрытыми глазами, изменение темпа и ритма движений, включение элементов неожиданности.

Развивая внимание, пловец учится лучше контролировать свои мысли и действия, что делает его более уверенным в себе и способствует достижению высоких спортивных результатов.

Для того, чтобы улучшить состояние памяти пловца в предсоревновательный период мы применили такие задания, как:

1. Визуализация и образное мышление:

- "фотографирование" техники: внимательно наблюдать за правильной техникой плавания (своей или профессионалов на видео), стараясь запечатлеть в памяти мельчайшие детали движений. Затем мысленно воспроизводить "фотографию", отрабатывая технику в уме.

- запоминание траектории заплыва: визуализировать бассейн сверху, представляя свою траекторию движения на дистанции, повороты, финиш. Это помогает лучше ориентироваться в пространстве и контролировать движения.

2. Работа с тактическими схемами:

- зарисовывание схем: рисовать от руки тактические схемы заплывов, отмечая моменты ускорений, отдыха, действия соперников. Визуальное представление помогает лучше запомнить и проанализировать тактику.

- мысленное "проигрывание" схем: представлять заплыв, следуя заранее продуманной тактической схеме, проговаривая про себя все этапы. Это помогает закрепить схему в памяти и быстрее реагировать на изменения ситуации на соревновании.

3. Упражнения на запоминание информации:

- запоминание списков слов или чисел: классическое упражнение для тренировки кратковременной памяти. Можно усложнить задачу, запоминая слова на спортивную тематику.

- пересказ текстов: прочитать короткий текст о плавании, а затем пересказать его своими словами, стараясь запомнить ключевые моменты. Развивает долговременную память и способность работать с информацией.

4. Игры и тренажеры:

- шахматы, шашки: стратегические игры требуют анализа, планирования и запоминания ходов, что полезно для развития памяти и мышления.

5. Включение элементов развития памяти в тренировочный процесс:

- запоминание комбинаций упражнений: тренер может давать пловцам серии упражнений для запоминания и выполнения в определенной последовательности.

- анализ и обсуждение ошибок: внимательно анализировать ошибки, допущенные на тренировке, стараясь их запомнить и не повторять в будущем.

Восприятие — это фундамент, на котором строятся все спортивные навыки. Четкость, точность и скорость восприятия информации играют ключевую роль в достижении высоких результатов.

В любой период подготовки спортсмена важно "настроить" органы чувств и помочь пловцу воспринимать информацию максимально эффективно. Чтобы максимально снизить негативный эффект от плохого восприятия спортсмена в момент подготовки к соревнованиям, мы использовали следующие методы и упражнения:

1. *Зрительное восприятие:*

- тренировка периферического зрения: фокусировка на центральном объекте, одновременно стараясь улавливать движения и изменения в периферической зоне зрения. Помогает лучше ориентироваться в пространстве и отслеживать действия соперников.

- упражнения на оценку расстояния и скорости: наблюдение за движущимися объектами (мячик, другие пловцы), стараясь оценить их скорость и расстояние до них. Развивает способность анализировать визуальную информацию и прогнозировать ситуацию.

2. *Слуховое восприятие:*

- дифференциация звуков: выделение конкретного звука из общего шума, например, сигнала старта или голоса тренера. Важно для концентрации на ключевых сигналах в соревновательной обстановке.

- работа с ритмом: плавание под музыку с разным темпом и ритмом помогает развивать чувство ритма и координацию движений.

- тренировка "внутреннего голоса": проговаривание про себя технических моментов или тактических схем во время плавания. Помогает улучшить контроль над собственными действиями и сконцентрироваться на задаче.

3. Тактильное восприятие:

- концентрация на ощущениях воды: осознанно ощущать давление и сопротивление воды, температуру, течение. Помогает лучше контролировать положение тела в воде и эффективность движений.

- работа с различными видами снарядов: плавание с доской, калабашкой, ластами, трубочкой, лопатками позволяет прочувствовать разные типы нагрузки и оттачивать технику.

- самомассаж и расслабление мышц: помогает лучше ощущать свое тело, снимать напряжение и восстанавливаться после тренировок.

4. Комплексные упражнения:

- плавание с закрытыми глазами: обостряет другие виды восприятия – слух, осязание, чувство равновесия.

- плавание в незнакомом бассейне: требует быстрой адаптации к новым условиям (свет, температура воздуха и воды, плотность и жесткость воды, тумбы, стенки бортиков и т.д.) и активного использования всех видов восприятия для ориентации в пространстве и корректировки действий.

- выполнение упражнений в условиях ограниченной информации: например, плавание с завязанными глазами под инструкции тренера. Развивает внимание, память и способность быстро реагировать на изменения условий.

Воображение – это не просто фантазия, это мощный инструмент, который помогает пловцу улучшить технику, повысить уверенность в себе и добиться лучших результатов.

В предсоревновательный период важно "разбудить" творческое начало и направить его в нужное русло, для этого мы использовали следующие упражнения:

1. Визуализация:

- "идеальный заплыв": подробно представить себя в день соревнований, ощутить атмосферу, услышать звуки, увидеть свои действия, почувствовать воду, прожить эмоции от выхода на старт до финиша. Это помогает снизить тревожность и настроиться на успех.

- "тренировка в уме": мысленно проиграть технически сложные элементы плавания, отрабатывая движения до мельчайших деталей. Это помогает закрепить правильную технику и улучшить координацию.

- "волшебный бассейн": представить себя плавающим в необычном бассейне – с яркими цветами, причудливыми формами, волшебными обитателями. Это развивает образное мышление и делает тренировки более интересными.

2. Работа с образами и метафорами:

- "пловец-дельфин": представить себя дельфином, легко и грациозно скользящим по воде. Это помогает улучшить ощущение воды и плавность движений.

- "стрела, летящая к цели": представить себя стрелой, направленной к финишу, сосредоточенной и неустойчивой. Это помогает улучшить концентрацию и целеустремленность.

- "волна, несущая к победе": представить себя серфером, ловко оседлавшим волну, которая несет его к победе. Это помогает улучшить чувство ритма и использовать энергию воды для ускорения.

3. Творческие упражнения:

- рисование своих ощущений и эмоций от плавания: помогает выразить себя и лучше осознать свои сильные и слабые стороны.

- написание рассказов или стихов о плавании: развивает образное мышление и помогает взглянуть на тренировочный процесс с новой стороны.

- создание музыкальных композиций, отражающих ритм и динамику плавания: помогает улучшить чувство ритма и координацию движений.

4. *Игры и упражнения на развитие воображения:*

- "Что, если...?": придумывание необычных ситуаций и поиск выхода из них, например, "Что, если в бассейне появится русалка?".

- "Волшебный сундук": представить сундук с волшебными предметами, которые могут помочь пловцу добиться успеха, и описать их свойства и применение.

- "Путешествие в сказочную страну": представить себя в сказочной стране, где все возможно, и описать свои приключения и встречи с необычными персонажами.

Заключение

Психологическая подготовка пловцов очень важна перед соревнованиями, поэтому необходимо готовиться к ним не только физически, но и психологически. Спортивные соревнования как одна из основных составляющих спортивной деятельности отличаются не только высоким накалом эмоций и чувств, но их значительным разнообразием.

В ходе соревнований у пловца может возникнуть чувство страха и неуверенность в своих силах, или же он может находиться в полной боевой готовности. Стресс может возникнуть внезапно, поэтому важно уделять особое внимание психологической подготовке, как перед «маленькими» соревнованиями, так и перед «крупными». Особенности соревновательных состояний являются важной информацией как при планировании и организации психологической подготовки к соревнованию, так и при рефлексивном анализе борцом возникших у него проблемных соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка различается в зависимости от периодов и все проблемы, психологического характера, возможно решить с помощью конкретных методов самостоятельно, с помощью тренера или друзей.

Воздействие тренера на пловцов осуществляется чаще всего путем использования разнообразных средств и приемов психолого-педагогического

воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. От поддержки пловца со стороны тренера также зависит психологическое состояние спортсмена, если она слабая, или вообще отсутствует, то пловец может ощущать некую подавленность, а то и вовсе упадок сил.

Планомерное и комплексное использование описанных методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений пловца, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. Благодаря тому, что тренеры используют такие способы подготовки, как «беседа» и «лекция», пловец образовывается, узнавая подробности различных видов переживаний, начиная от предстартового, заканчивая соревновательным.

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями пловца называют секундированием, для проведения которых служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения.

Ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения пловца наряду с саморегуляцией, помогая раскрыть скрытые возможности спортсмена.