

г. Казань
февраль 2021

МОЛОДОЙ
учёный

СЕРТИФИКАТ



Васяева
Марина Игоревна

принимала участие в
XVII Международной научной конференции

Главный редактор
Издательства «Молодой ученый»
к.т.н. Ахметов И.Г.

«Исследования молодых ученых»

<http://moluch.ru/conf/stud/archive/388/>





НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
LIBRARY.RU



КОРЗИНА

ПОИСК

НАВИГАТОР

СЕССИЯ

КОНТАКТЫ

i По всем вопросам,
связанным с работой



ИНФОРМАЦИЯ О ПУБЛИКАЦИИ

eLIBRARY ID: 44730830

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

ВАСЯЕВА МАРИНА ИГОРЕВНА¹

¹ Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Тип: статья в сборнике трудов конференции Язык: русский Год издания: 2021

Страницы: 66-68

ИСТОЧНИК:

ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
материалы XVII Международной научной конференции. Казань, 2021
Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Молодой ученый"
(Казань)

КОНФЕРЕНЦИЯ:

ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
Казань, 20–23 февраля 2021 года

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

ПЛАВАНИЕ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПСИХОЛОГИЯ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

АННОТАЦИЯ:

В статье описаны методы создания необходимой психической подготовленности у пловцов. Рассмотрено, какие аспекты необходимо учитывать тренерам, а также их воспитанникам для достижения высоких результатов и успешного выступления на соревнованиях.

БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| Входит в РИНЦ®: нет | Цитирований в РИНЦ®: 0 |
| Входит в ядро РИНЦ®: нет | Цитирований из ядра РИНЦ®: 0 |
| Входит в Scopus®: | Цитирований в Scopus®: |
| Входит в Web of Science®: | Цитирований в Web of Science®: |
| Норм. цитируемость по направлению: | Дециль в рейтинге по направлению: |
| Тематическое направление: нет | |
| Рубрика ГРНТИ: нет | |

АЛЬТМЕТРИКИ:

- | | | |
|-------------------|-----------------|------------------------|
| Просмотров: 6 (4) | Загрузок: 4 (0) | Включено в подборки: 1 |
| Всего оценок: 0 | Средняя оценка: | Всего отзывов: 0 |

СПИСОК ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 285 с.
Контекст: *...Создание у пловца состояния психической готовности к соревнованиям осуществляется при помощи мероприятий, которые делятся на две части: заблаговременные (применяемые задолго до соревнований) и непосредственные (управление состоянием воспитанника в условиях соревновательной деятельности) [1-3]....*
- Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. - 342 с.

РОССИЙСКИЙ ИНДЕКС
НАУЧНОГО ЦИТИРОВАНИЯ
Science Index

ИНСТРУМЕНТЫ

- Просмотреть содержание сборника
 - Связанные документы:
 - Полный текст публикации, на сайте www.moluch.ru
 - Список статей в Google Академия, цитирующих данную
 - Ссылка для цитирования
 - Добавить публикацию в подборку
- Новая подборка
- Редактировать Вашу заметку к публикации
 - Обсудить эту публикацию с другими читателями
 - Показать все публикации этого автора
 - Найти близкие по тематике публикации



ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ»

ИНН/КПП: 7536104558/166001001
420029, г. Казань, ул. Акад. Кирпичникова, 25
Тел./факс: (843) 500-57-53, 8-800-555-14-87
E-mail: info@moluch.ru
Сайт: <https://moluch.ru/>
Исх. № 16356-к от 22.01.2022

СПРАВКА

Подтверждаем, что статья **«Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям»** (автор: Васяева Марина Игоревна) опубликована в **сборнике материалов XVII Международной научной конференции «Исследования молодых ученых» (Казань, февраль 2021 г.)** (стр. 66-68), URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/388/16356/>

Сборник размещен на портале eLIBRARY.RU: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44730774>.

До 23.04.2018 г. данный сборник индексировался в системе РИНЦ.

Главный редактор:

/к.т.н. Ахметов И.Г./



Исп.: Огурцова З.А.

Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям

Васяева Марина Игоревна, студент магистратуры

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (г. Казань)

В статье описаны методы создания необходимой психической подготовленности у пловцов. Рассмотрено, какие аспекты необходимо учитывать тренерам, а также их воспитанникам для достижения высоких результатов и успешного выступления на соревнованиях.

Ключевые слова: плавание, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, психология, психологическая подготовка.

Введение. Создание у пловца состояния психической готовности к соревнованиям осуществляется при помощи мероприятий, которые делятся на две части: заблаговременные (применяемые задолго до соревнований) и непосредственные (управление состоянием воспитанника в условиях соревновательной деятельности) [1–3].

Заблаговременные мероприятия относятся к общей психологической подготовке спортсмена. Это прежде всего формирование свойств личности, характерных для спортсменов высокого класса, и обучение способам саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний. К наиболее значимым свойствам личности принадлежат: уверенность, спокойствие, наличие боевого духа и воли к победе. Обладая этими свойствами, спортсмен при хорошей мотивации проявляет в подавляющем большинстве соревнований наиболее благоприятное состояние психической готовности — состояние спокойной боевой уверенности. Формирование и воспитание данных свойств личности требует сложной воспитательной работы со стороны тренера и даже родителей.

Цель исследования. Рассмотреть методы психологической подготовки пловцов на основе теоретического анализа литературных источников.

Большинство из неудач спортсмена в соревнованиях происходит от чрезмерной эмоциональной напряженности, являющейся следствием неумения сохранить спокойствие в ответственные моменты спортивной деятельности. Добиться для эмоционально возбудимого спортсмена спокойствия, определяющего дальнейший успех в соревнованиях высокого ранга — это трудная задача, но реальная. Поэтому оптимальной и близкой к идеальному состоянию спортсмена в соревнованиях является спокойная боевая уверенность. Для регуляции эмоционального состояния применяют внушения и убеждения в виде бесед, внушенном отдыхе и гипнозе, чтобы спортсмен до конца мог оставаться в оптимальном состоянии, несмотря ни на какие внешние возбудители.

Воспитание необходимых свойств личности будет малоэффективным, если спортсмен не занимается параллельно самовоспитанием. Как известно, хороший педагог не просто обучает и воспитывает своих подопечных, но в первую очередь помогает им обучать и воспитывать самих себя. Желание к собственному самовоспитанию выполняется благодаря обучению приемам саморегуляции и последующее применением их.

Овладение способами саморегуляции и их применение — процесс трудоемкий, сложный и практически бесконечный. Несколько приемов являются настолько простыми, что их просто нужно выучить и по необходимости уметь применять. Имеются и сложные способы совершенствования, которые могут продолжаться в течении всей жизни человека.

Рассмотрим несколько методов, помогающих в создании у пловца психической готовности.

Первыми разберем приемы отключения и переключения, выполняющие роль регулятора состояния спортсмена. Смысл заключается в длительном удержании направленности сознания на тему, далекой от угнетающей ситуации. То есть, чтобы снизить отрицательное воздействие возбуждающих и негативных мыслей о выступлении лучше переключиться на какое-либо более интересное, увлекательное дело. Помогают отвлечься таким способом пловцам их любимые увлечения, то есть хобби, художественная литература, прослушивание любимой музыки и др.

Применение дыхательных упражнений также можно включить в один из приемов для регуляции эмоций пловца. Умеренное, глубокое дыхание помогает уменьшению предсоревновательной напряженности. Ритмичное дыхание является хорошим методом регуляции эмоциональной перенапряженности.

Своеобразным методом саморегуляции является разрядка. Специфичность заключается в том, что в этом методе нет установки на уменьшение уровня эмоционального возбуждения. При разрядке дается выход эмоциональному напряжению. Он характеризуется в специальных вариантах разминки, например, проплывание 25-метровых отрезков в максимальную силу, иногда до четырех раз. Разрядка тесно связана с регуляцией темпа движений. Снижение темпа, замедление движений не всегда приносит успокоение и может даже служить лишним раздражением. Для того, чтобы данное снижение темпа было эффективным, необходима предварительная, оптимально дозированная психическая разрядка спортсмена.

Более эффективными методами, чаще всего используемыми в комплексе с другими, являются методы самовнушения и самоубеждения. В процессе самовнушения пловец может давать себе наставления, приказывать себе, обращаться к себе с просьбой. Оно осуществляется путем повторения формулировок фраз или словосочетаний. В свою очередь, самоубеждение является своеобразной рациональ-

ной психотерапией, осуществляемой в разговорах с самим собой или с кем-либо другим.

Индивидуальная манера поведения спортсмена перед стартом, включающая личный его опыт и какие-либо из описанных выше способов, составляет в комплексе ритуал предсоревновательного поведения. Так как в основе этого ритуала заключены динамические стереотипы, обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами, то нарушение или изменение этого ритуала перед выступлением не принесет положительного эффекта. Получается, что выполнение данного ритуала уже само является успокаивающим фактором. Задача тренера заключается в том, чтобы не мешать пловцу в выполнении отработанного ритуала предстартового поведения.

Несомненно, общение тренера и воспитанника является также важным аспектом в психической подготовленности пловца. Перед выступлением спортсмена тренер не дол-

жен ни при каких обстоятельствах проявлять волнение, сомнения, касающиеся прохождения пловцом дистанции. В период соревнований для любого спортсмена обычно характерна высокая чувствительность ко всему, и в первую очередь к любому из проявлений состояния тренера, к его деятельности, что так или иначе определяет его спортивный результат. Конечно, это не означает, что не нужно совсем указывать на ошибки и что ни в чем нельзя упрекнуть спортсмена. Если это делается в тактичной форме и в надлежащее время, то служит стимулом к будущим успехам.

Заключение. Итак, момент доведения пловца перед соревновательной деятельностью до благоприятного состояния, несомненно, трудоемкий, но эффективный. Он способствует росту спортивных результатов, обеспечению стабильности выступлений на высоком уровне и открывает дополнительные возможности для переносимости возрастающих тренировочных нагрузок.

Литература:

1. Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 285 с.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. — М.: Физическая культура, 2005. — 342 с.