

г. Казань  
февраль 2021

МОЛОДОЙ  
учёный

# СЕРТИФИКАТ



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

Васяева  
Марина Игоревна

принимала участие в  
XVII Международной научной конференции

**«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 ИГОРЕВНА<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> 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](http://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](mailto: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 теме, 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.