Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко

Факультет физической культуры и спорта

"Психологическая подготовка пловцов

к соревнованиям"

КУРСОВАЯ РАБОТА

Выполнила:

студентка

группы 52А з/о

Квитко Татьяна Николаевна

Научный руководитель:

Коростиленко

Елена Петровна

Тирасполь - 2009

Содержание

[Введение](#_Toc247016258)

[Глава I. Психологические исследования пловцов](#_Toc247016259)

[1.1 Содержание психологических исследований в подготовке квалифицированных пловцов](#_Toc247016260)

[1.2 Методы психологического исследования пловцов](#_Toc247016261)

[1.3 Использование данных психологического исследования в процессе подготовки пловцов](#_Toc247016262)

[Глава II. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям](#_Toc247016263)

[2.1 Оценка свойств личности спортсмена и контроль за уровнем психологической подготовленности](#_Toc247016264)

[2.2 Структура психологической подготовленности пловца](#_Toc247016265)

[2.3 Формирование спортивного характера](#_Toc247016266)

[2.4 Задачи и основные мероприятия психологической подготовки пловцов к соревнованиям](#_Toc247016267)

[Заключение](#_Toc247016268)

[Литература](#_Toc247016269)

## Введение

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

И тем не менее во всех видах спорта на соревнованиях спортсмены часто не могут показать свои лучшие результаты: не могут поднять вес, который легко поднимали на тренировках; допускают ошибки в технике гимнастических упражнений; не могут максимально быстро бегать и т.д. И все это потому, что спортсмен не всегда в состоянии проявить, мобилизовать свои психические функции на том уровне, который необходим для достижения максимального результата.

В связи с этим особое значение приобретает психологическая подготовка, цель которой - формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания. Все изложенное выше обусловило актуальность темы нашего исследования.

Объект исследования: процесс психологической подготовки пловцов.

Предмет исследования: методика специальной психологической подготовки пловцов к соревнованиям.

Цель: раскрыть особенности психологической подготовки пловцов к соревнованиям.

Задачи:

1. Проанализировать специализированную литературу и раскрыть значение психологической подготовки пловцов.

2. Раскрыть методы психологического исследования пловцов.

3. Основываясь на передовом тренерском опыте, описать методику общей психологической подготовки волейболистов, структуру психологической подготовленности пловца, а также основные мероприятия психологической подготовки пловцов к соревнованиям

Методы исследования: наблюдение, изучение и обобщение передового тренерского опыта, теоретический анализ публикаций на данную тему

## Глава I. Психологические исследования пловцов

## 1.1 Содержание психологических исследований в подготовке квалифицированных пловцов

В спорте себя может проявить только тот спортсмен, психологические качества и свойства которого соответствуют требованиям самой спортивной деятельности и специфике избранного вида. По мере роста спортивных достижений, а соответственно и требований к личности спортсмена усиливается роль психологических исследований. В настоящее время основные разделы работы психологов в спорте, в частности в плавании, имеют главным образом три направления:

1. Исследование основных свойств нервной системы и выделение комплекса характерных для вида спорта их проявлений.

2. Изучение личности спортсмена и определение наиболее прогностически значимых для спортивной деятельности характеристик.

3. Формирование и совершенствование отношений, способствующих высшим проявлениям физических и духовных сил спортсмена в процессе спортивной тренировки и соревнований.

Изучение свойств нервной системы позволяет понять сущность конкретных двигательных проявлений, поведенческих актов и индивидуальных различий в стилях деятельности. Спортивная одаренность тесно связана с психофизиологическими особенностями протекания нервной деятельности.

Имея сведения об основных свойствах личности спортсмена, можно также с определенной точностью прогнозировать успешность занятий спортом; имея представление о психических реакциях спортсмена на тренировочные нагрузки, прогнозировать его поведение, особенно в условиях стресса (в том числе и в соревнованиях), управлять его взаимодействием с товарищами по команде (бригаде), предотвращая тем самым возможные конфликтные ситуации, - иными словами, можно найти адекватный особенностям личности спортсмена подход.

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

В целом психологические исследования, осуществляемые по трем описанным направлениям, могут решать следующие основные задачи в педагогическом процессе:

1. Отбор и ориентация спортсменов;

2. Регламентация тренировочного процесса и управление им;

3. Индивидуализация тренировочного процесса;

4. Контроль за психическим состоянием и управление им;

5. Целенаправленное воспитание спортивного характера;

6. Рекомендации по формированию состава команды.

## 1.2 Методы психологического исследования пловцов

В литературе имеется достаточно полное и подробное описание методов исследования как отдельных свойств нервной системы, так и целых комплексных программ, позволяющих широко изучить особенности протекания нервных процессов.

Остановимся кратко на тех методах исследования, с помощью которых изучают свойства высшей нервной деятельности применительно к специфике плавания, а также на методах, используемых в практической деятельности. Их применение включает использование следующих методик:

1. Двигательная методика для изучения силы нервных процессов по показаниям реакций корковых отделов анализаторов на раздражители разной интенсивности, предложенная В.Д. Небылициным (1959) и получившая название "градиент силы". Силу нервной системы определяют по времени реакции при изменении интенсивности звукового, светового или иного раздражителя. Интегральный показатель силы нервной системы, так называемый критерий ХНК2, определяется по отношению среднего времени реагирования на минимальный по интенсивности стимул к среднему времени реагирования на максимальный стимул.

2. Двигательная методика исследования силы нервной системы при многократном повторении раздражителя. Здесь испытывается способность нервных клеток выдерживать длительное концентрированное возбуждение при повторном действии раздражителя. Принято давать до 100 предъявлений раздражителя. При этом определяется критерий работоспособности *А* по процентному соотношению среднего времени реакций на 20 последних предъявлений в конце опыта и среднего времени реакций на предъявления в начале опыта. Этот критерий указывает на силу или слабость нервной системы, поскольку многократное повторение раздражения ведет к развитию тормозных явлений в коре головного мозга, вызывая тем самым увеличение времени реакций. Под введенным нами термином "устойчивость к монотонии" следует понимать работоспособность нервной системы по критерию *А*.

3. Методика исследования лабильности нервной системы, изучающая скорость возникновения и прекращения нервного процесса по показателю критической частоты световых мельканий (КЧМ). Этот показатель определяется по моменту, при котором максимальная частота мельканий различается еще как серия повторных стимулов, а переход за границу ощущений - как слияние раздражений в сплошной ровный свет. Граница эта сугубо индивидуальна, и чем быстрее возникает и прекращается процесс возбуждения, тем больше показатели КЧМ и, следовательно, выше лабильность.

Ниже приводится краткая характеристика методов, применяемых при исследовании личности спортсмена.

Для изучения личности чаще всего используются анкетные и проективные тесты.

Анкетные тесты обычно содержат многочисленные вопросы или различные варианты поведения в предложенных ситуациях, из которых отвечающий должен выбрать ответ, соответствующий его личностной реакции. Последующая выбраковка неудачных вопросов, корреляция групп ответов и другие специальные статистические операции позволяют на основании полученных результатов исследования определить действительные относительно устойчивые черты личности. Среди анкетных тестов (опросников) наиболее часто используются личностная шкала Компри, личностный опросник Айзенка, шкала личностных оценок Эдварда и шкала тревожности Тейлор, шкала личностной и реактивной тревожности Спилбергера, шкала тревожности *IPАТ,* Миннесотский многосторонний личностный тест *ММРI* и личностная многофакторная анкета Кэттелла.

В основу проективных тестов положена следующая идея: когда человек воспринимает и описывает (устно или письменно) увиденное в сюжетных картинках, неоконченных предложениях и т.д., то он в какой-то мере "проецирует" что-то свое на предлагаемую ситуацию или стимул. Следует отметить, что самостоятельное использование проективных тестов не может качественно решить задачу исследования личности. Однако, например, применение сюжетных картинок при работе со спортсменами помогает увидеть важные моменты, которые целесообразно в дальнейшем проанализировать специально в ходе наблюдений и с помощью более точных психологических методик.

В практической работе обычно используется личностный 16-факторный опросник Кэттелла. Впервые этот тест был опубликован в 1949 г. Он представляет собой систему из 16 шкал (факторов) по целому ряду личностных характеристик. И хотя не все 16 личностных черт, диагностируемых тестом, имеют непосредственное отношение к спортивной деятельности, тем не менее получаемый в результате тестирования личностный профиль дает многостороннюю характеристику испытуемого. Тест состоит из 187 утверждений и 3 возможных вариантов ответа на каждое утверждение. Ответы фиксируются в соответствующей графе регистрационного бланка. Результаты определяются наложением специального ключа и последующим пересчетом полученных показателей в виде так называемых "стенов", позволяющих получить количественную оценку личностных качеств по 10-балльной системе. Качественная (оценка полученных результатов, их интерпретация и составление индивидуальной психологической характеристики требуют специальной подготовки и опыта подобной работы. Методика многостороннего исследования личности с помощью теста *ММРI,* используемая в наших исследованиях, представляет собой русский модифицированный, рестандартизированный вариант (Ф.Б. Березин с соавт., 1976). По своему назначению тест применяется для получения профиля личности, состоящего из 10 шкал. Важным преимуществом данного теста является возможность построения (на основе результатов теста) усредненного профиля любой группы испытуемых. Тест *ММРI,* как никакой другой из анкетных методов, позволяет получить общую картину, общий фон состояния психики человека, на основании которого результаты теста Кэттелла можно интерпретировать в наиболее точном, узком диапазоне, характерном только для данной личности. Комплексный подход к тестированию личностных свойств, предусматривающий использование нескольких методов (в нашем случае методики *ММРI* и 16-факторной анкеты Кэттелла) при диагностике личностных качеств, значительно уменьшает вероятность ошибки и увеличивает вероятность получения достоверного результата.

## 1.3 Использование данных психологического исследования в процессе подготовки пловцов

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

Такими требованиями являются:

а) достаточно высокий уровень силы нервных процессов (требование, обязательное для пловца-спринтера), обусловливающий способность выполнять работу с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени;

б) высокая устойчивость к монотонии (требование, предъявляемое прежде всего к пловцу-стайеру). Высокие проявления данного свойства способствуют выполнению длительной по продолжительности работы монотонного характера;

в) высокая лабильность нервной системы (требование, в равной мере предъявляемое как к спринтеру, так и к стайеру) - свойство, имеющее большое значение для проявления специфических качеств пловца.

Исследования показали, что уровень спортивных достижений в плавании обусловлен определенным уровнем развития таких свойств, как сила нервной системы и ее устойчивость к монотонии. Последующая работа в этом направлении выявила определенные различия в уровне проявления этих свойств в зависимости от специализации в плавании. Так, пловцы-спринтеры характеризуются сильным и среднесильным типом нервной системы: значения критерия ХНК2 у них находятся в пределах от 1,022 до 1,095. В то же время устойчивость к монотонии у этих спортсменов находится на уровне нижнего предела средних значений. Пловцы-стайеры характеризуются высокой устойчивостью к монотонии.

Следует учитывать динамические изменения свойств высшей нервной деятельности, которые происходят в процессе возрастного развития. Судя по данным исследований, наиболее "профессиональный" признак с точки зрения отбора и спортивной успешности - лабильность нервной системы. Характерно, что требования вида спорта являются единым для девочек и мальчиков.

При исследовании личности спортсмена нужно исходить из того, что все черты, свойства, структурные элементы у человека находятся в единстве. Но, исходя из тех специфических требований, которые предъявляет спорт, особое внимание следует обращать на особенности темперамента и характера. Важное значение имеет и та сторона индивидуальности спортсмена, которая определяет мотивационную направленность личности, ее установку, или так называемую "внутреннюю позицию". Несмотря на то, что личность слагается на основе биологически обусловленных особенностей темперамента и обычно неосознанных механизмов формирования индивидуального характера, она полностью является продуктом социальной среды и раскрывается в процессе взаимодействия с ней. Вне конкретной ситуации личность не может раскрыться.

В последнее время исследование личности стало особенно актуально. Если раньше в каждом виде спорта "естественный отбор" при приближении к высшим достижениям определялся в первую очередь соответствием особенностей телосложения, темперамента и характера специфическим требованиям вида спорта, то в настоящее время необходимо также максимальное психофизическое и личностное соответствие спортсмена всему комплексу чрезвычайно высоких требований. Современный спорт характеризуется не только конкуренцией целой группы примерно равных по физическому и техническому уровню спортсменов, но и огромной личной ответственностью спортсмена на фоне всевозрастающей значимости общественного значения спорта. Поэтому высшему уровню развития личности спортсмена свойственно преобладание идейных отношений - убеждений, сознания долга, общественных мотивов. Именно эти свойства личности при высоком уровне развития других становятся определяющими в спорте. Конкретное воплощение высших личностных особенностей спортсмена может выражаться в сознательном, целеустремленном принесении в жертву многих актуальных для рядового человека социальных ценностей ради спортивных достижений: ограничения в личной жизни, готовность к длительным, утомительным тренировкам, участие в соревнованиях и т.д.

Такой фактор, как юный возраст спортсменов, занимающихся спортивным плаванием, создает дополнительные трудности при решении проблемы изучения личности. Прежде всего мы сталкиваемся с тем, что в возрасте 12-14 лет, когда уже идет отбор в юношеские сборные команды, формирование личности еще не закончено. В то же время тренера интересует уже на начальном этапе отбора личность мальчика или девочки, которые пришли заниматься плаванием, их потенциальные психологические возможности и способности к преодолению трудностей. "Психологическая сущность", т.е. личность, спортсмена тем более интересует тренера, готовящего пловца на уровне высших достижений.

Коротко остановимся на путях применения в практике спортивного плавания получаемых результатов психодиагностических исследований личности:

1. После проведения психологических исследований тренер может более эффективно работать со спортсменами: для него не будет неожиданным поведение спортсмена на тренировке или в стрессовой ситуации соревнования.

2. Результаты тестирования личности могут быть использованы в индивидуальных беседах и консультациях для решения личностных проблем и сведения их к минимуму.

3. Спортсмен, знакомый с лежащими в основе тестирования принципами и понимающий значение полученных показателей, может глубже понять самого себя и в дальнейшем более адекватно корректировать свое поведение. Такое понимание делает более целенаправленной работу на тренировках, содействует повышению устойчивости эмоциональной адаптации, а в целом повышает уровень спортивных достижений.

4. Установление определенных различий в личностных профилях спортсменов в команде (или группе) способствует оптимизации их межличностных отношений и предотвращает возникновение нежелательных форм взаимодействия.

5. Полученные в результате тестирования сведения о личностных особенностях вместе с результатами тщательного анализа бесед, автобиографических данных или данных проективных тестов помогают выявить тех членов команды, состояние или эмоциональная адаптация которых требует особого внимания либо в данный момент, либо в ходе длительных тренировок или напряженных соревнований.

## Глава II. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям

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

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

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

1. Темперамент - фактор, обусловливающий уровень психической выносливости и работоспособности (оптимальный уровень проявления - 7-10 баллов).

2. Уровень мотивации достижения (оптимальный уровень - 6-7 баллов. Более высокий уровень может способствовать переоценке своих реальных возможностей).

3. Волевой и интеллектуальный контроль поведения (оптимальный уровень - 7-8 баллов).

4. Стремление к соперничеству, соревновательность (оптимальный уровень - 7-8 баллов).

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

Второе условие, влияющее на степень значимости основных личностных качеств, - это наличие высокого уровня интеллекта (оптимальное значение - 7-10 баллов). Высокий уровень интеллектуального развития способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости. Следует учитывать, что в возрасте 13-18 лет изменяются показатели, характеризующие уровень интеллекта (на 2±0,71 балла), - социальный контроль поведения (на 3 ± 0,59 балла) и волевой контроль поведения (на 3,62 ± 0,93 балла).

Особый интерес представляют колебания уровня характерных для каждой личности качеств в различные периоды подготовки. Например, мы наблюдаем, что при соответствующей психологической подготовке накануне соревнования удается снизить уровень тревожности, повысить уровень соревновательности, волевого контроля, способствуя тем самым успешному выступлению.

В наших исследованиях половые различия личностных характеристик довольно сглажены по сравнению с различиями возрастными, тогда как многие исследователи выявляли четкие различия в личностных профилях мужчин и женщин. Отсутствие значимых различий в особенностях личности мальчиков и девочек у пловцов в возрасте 13-18 лет мы объясняем тем, что специфические требования спортивного плавания и самой спортивной деятельности едины.

В результате многолетней работы нами выявлены, обобщены и описаны основные, характерные для пловца высокого класса свойства личности (с учетом периода подготовки, а следовательно, и при различных психических состояниях). Характерной особенностью пловца высокого класса является наличие одного или нескольких акцентов в профиле личности. Акцентом мы называем то или иное ярко выраженное качество личности, уровень развития которого значительно превышает уровень развития всех остальных качеств. Акцентом (или акцентами, если их несколько) является как раз то, что при благоприятных окружающих условиях дает его обладателю значительное преимущество в плане реализации своих способностей.

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

1. Способность к переносимости стресса. Речь идет о способности спортсмена переносить стресс только по положительному типу, т.е. по такому типу, когда в экстремальных условиях наблюдается максимальная мобилизация психических и соответственно физических качеств.

2. Высокий уровень интеллектуальных способностей, с которыми связана моторная одаренность и способность к обучаемости. Хорошо известно, что интеллектуально развитый, "думающий" спортсмен, участвующий в процессе своей подготовки совместно с тренером, понимающий значение различных видов воздействия на организм на разных этапах подготовки, обладающий высоким интеллектуальным контролем своих проявлений, достигает гораздо больших успехов в своей деятельности, в отличие от спортсмена, пассивно подчиняющегося и плохо понимающего цель и смысл предлагаемых нагрузок.

3. Темперамент, играющий немаловажную роль в достижении успешности в спортивной деятельности. Темперамент обусловливает уровень потенциальных возможностей организма (как психических, так и физических), уровень психической и физической выносливости и работоспособности. Темперамент генетически детерминирован, ярко характеризует личность и в процессе жизни не подвергается изменениям.

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

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

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

Описанная нами схема основных и необходимых особенностей, характеризующих личность пловца высокого класса, представляет несомненный практический интерес, так как вполне *может служить ориентиром при отборе кандидатов в команду.* Однако следует сказать, что для непосредственной работы со спортсменом необходим строго индивидуальный подход при оценке описанных выше качеств с учетом: во-первых, возможностей взаимокомпенсации недостаточно развитого качества другим или группой других важных для спортсмена личностных качеств; во-вторых, наиболее полной картины профиля личности по всем психологическим характеристикам, полученным в результате комплексного психодиагностического тестирования.

При этом нас должна привлекать с точки зрения отбора личность яркая, выразительная в своих проявлениях, иными словами, акцентированная. В итоге принципиального значения не имеет, какова направленность этих акцентов. В определенной степени они могут носить отрицательный характер. Например, такие качества, как чрезмерное стремление к лидерству, к доминированию над окружающими, агрессивность и т.п., в нормальной, житейской обстановке могут восприниматься как недостатки и вызывать отрицательное отношение, Однако при своевременной их диагностике (выявлении) и правильном подходе со стороны тренера "энергия" этих, казалось бы отрицательных, черт может быть направлена в положительную стропу. Так, чрезмерное стремление к доминированию может быть трансформировано встремление, в потребность только выигрывать у спарринг-партнеров и соперников, в твердость духа; агрессивность - в желание работать и бороться с усталостью, секундомером, собой и побеждать в этой борьбе и т.д. Следует сказать также и о том, что работа с яркой, акцентированной личностью является для тренера намного более сложной, нежели с личностью, не отличающейся какими-либо акцентами. По этой причине мы часто наблюдаем межличностный конфликт тренера и ученика, который порой кончается тем, что два нужных друг другу человека, не сумев найти правильного взаимного подхода, вынуждены отказаться от совместной работы. В подобной острой ситуации важность и необходимость психодиагностического контроля очевидна, так как в результате его возможно выявить скрытые механизмы внешних и видимых проявлений сложных ситуаций и найти наиболее верные пути управления ими.

В целом для осуществления контроля за психологической подготовленностью спортсменов мы рекомендуем проведение психодиагностического тестирования не менее 2 раз в течение тренировочного цикла. Первое тестирование - в начале цикла (для получения так называемого исходного, или фонового, уровня параметров психологического состояния личности) и второе тестирование - не менее чем за 2-4 недели до основных соревнований сезона.

На основании исходных данных дается прогноз о переносимости стресса, о возможностях интеллектуального и волевого контроля всех проявлений поведения в стрессовой ситуации, об уровне мотивации достижения, а также вырабатываются конкретные индивидуальные рекомендации по наиболее эффективным способам воздействия, направленным на оптимизацию уровня необходимых для конкретной личности качеств с учетом общего личностного профиля. В результате второго тестирования дается заключение об уровне таких лабильных качеств личности, как тревожность, чувствительность, соревновательность, с целью внесения коррективов в индивидуальную работу со спортсменами.

Для повышения эффективности и качества индивидуальной работы тренера и психолога со спортсменами целесообразно провести третье, контрольное тестирование в середине сезона (между исходным и основным тестированиями). Данное контрольное тестирование вполне достаточно осуществлять с помощью одного теста Кэттелла.

## 2.2 Структура психологической подготовленности пловца

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется прежде всего ценностью нравственных норм и идейного содержания.

*Морально-волевая подготовленность*

Воспитание нравственности у спортсменов является частью общепедагогической задачи по формированию гармонично развитой, общественно активной личности. В учебно-тренировочном процессе находит свое отражение воспитание у пловцов таких социально значимых нравственных норм, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию. Спортивная этика включает в себя соблюдение спортсменом правил соревнований и норм нравственности по отношению к тренировкам и соревнованиям, к себе и людям, обеспечивающим занятия плаванием.

В процессе воспитания нравственности тренер целенаправленно воздействует на формирование личности спортсмена и спортивного коллективизма в целом. Такие формы и методы воспитания, как беседы, лекции, диспуты, собрания, включающие вопросы нравственности, совершенствуют моральные знания спортсмена, влияют на формирование нравственных убеждений и представлений о нравственных ценностях. Однако основным методом формирования норм нравственности является создание в спортивном коллективе практических ситуаций, в которых проявляются нравственные качества спортсмена. Контроль за уровнем моральных качеств спортсмена можно осуществлять, используя балльные оценки степени проявления данных качеств (В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, 1986).

Развитие личности спортсмена не может рассматриваться в отрыве от коллектива, в котором он тренируется, от системы отношений, в которые он вступает. В межличностных отношениях спортсмен проявляет себя как личность и имеет возможность оценить себя в системе отношений, в которые он вступает. Широко распространенным методом исследования взаимоотношений в спортивных коллективах является метод социометрии. Популярность метода объясняется его доступностью и простотой проведения.

Метод социометрии позволяет выявить:

особенности авторитета каждого пловца в группе (определение лидера группы);

отношения сильнейших пловцов между собой и характер их взаимоотношений с менее сильными пловцами;

негативные межличностные связи отдельных пловцов;

положение новичков в коллективе;

сплоченность группы и потребность в общении отдельных пловцов. Тренер, используя педагогические наблюдения, характеристики спортсменов, результаты и рекомендации исследований взаимоотношений спортсменов (Ю.А. Коломейцев, 1984, В.Л. Марищук и др., 1984, В. Параносич, Л. Лазаревич, 1977), может установить мотивы, причины и содержательную сторону межличностных отношений и руководствоваться ими в создании сплоченного спортивного коллектива.

*Темперамент*, как практически малоизменяемая составляющая личности, является основой для индивидуализации работы со спортсменом. При определении свойств темперамента наиболее часто используется направленность психики, оцениваемая по фактору экстра - и интроверсии. Экстраверсия и интроверсия - это два полюса преимущественной направленности личности либо на мир внешних объектов (экстраверт), либо на явления собственного субъективного мира (интроверта). Направленность психики определяется особенностями поведения экстра - и интровертов (Б.В. Кулагин, 1984).

Типичный экстраверт общителен, имеет много друзей, коммуникабелен, склонен к разговорным контактам, не любит уединенное чтение и учебу. Стремится к ярким впечатлениям, риску, действует под впечатлением момента, импульсивен. Находчив в разговоре. Любит перемены, беззаботен, оптимистичен. Предпочитает действовать, склонен к агрессивности, бывает несдержанным, ненадежен в общении.

Типичный интроверт - скромен, склонен к уединению, предпочитает книги общению с людьми. Сдержан, сближается только с немногими друзьями. Свои действия планирует заранее, неимпульсивен. Не любит сильных впечатлений, серьезен, стремится к спокойной упорядоченной жизни. Контролирует свои эмоции, неагрессивен, несколько пессимистичен, придает большое значение моральным и этическим нормам.

При обучении, допускающем индивидуализацию и гибкость, экстраверты достигают больших успехов. Они обладают большой внушаемостью, чувствительностью к поощрениям. Для экстравертов характерно более быстрое выполнение начала задания, преодоление дистанции.

Интроверты имеют более низкие пороги чувствительности, лучше переносят монотонию, более чувствительны к наказаниям. При стандартном обучении интроверты показывают высокие результаты.

Физиологические механизмы и проявления экстра - и интроверсии в определенной степени соответствуют механизмам и проявлениям силы-слабости нервной системы. При наличии мотивации экстраверты и интроверты успешно адаптируются к различным условиям за счет формирования индивидуального стиля деятельности.

К сфере эмоциональности, как свойства темперамента, относится фактор нейротизма (эмоциональная возбудимость - стабильность). Лица с высокими значениями по данному фактору отличаются неуравновешенностью, тревожностью, неустойчивостью поведенческих реакций. Лица с низкими значениями фактора более уравновешенны, эмоционально устойчивы, стабильны.

Исследования, проведенные на пловцах (И.А. Юров, 1980), показали, экстраверты больше приспособлены к спринтерским дистанциям, а интроверты - к стайерским дистанциям. В зависимости от степени нейротизма пловцов требуется определенная их подготовка к соревнованиям с учетом проявления экстра - и интроверсии.

*Мотивационная сфера спортсмена* является важной стороной психологии личности. Мотивация - это побуждение, вызывающее активность человека и определяющее ее направленность.

В основе направленности личности лежат потребности - это главный источник активности человека. Потребности - это состояние человека, создаваемое испытываемой им нуждой в том, что необходимо для его существования и развития. Потребности человека делятся на три исходные группы: биологические, социальные и духовные (В.П. Симонов, 1983):

биологические и продиктованные ими материальные потребности в пище, одежде, жилище, в технике, необходимой для материальных благ, в защите от вредных воздействий, обеспечении индивидуального и видового существования;

социальные потребности - это потребности принадлежать к определенной социальной группе и занимать в этой группе определенное место, пользоваться вниманием и привязанностями окружающих, быть объектом их уважения и любви;

духовные (культурные) потребности - познания в самом широком смысле: познания окружающего мира, его отдельных частностей и своего места в нем, познание смысла и назначения своего существования.

Каждого человека характеризуют все три группы основных потребностей, образующих неповторимые разнообразные комбинации, причем у большинства людей преобладают социальные потребности.

На основе потребностей формируются мотивы деятельности, побуждающие человека к постановке целей и к действиям, поступкам для достижения этих целей. Формирование мотивов осуществляется на основе соотнесения человеком своих потребностей со своими возможностями и с особенностями конкретной деятельности. Мотивы придают личностный смысл целям деятельности, поэтому активность в достижении одной и той же цели у разных людей определяется различными мотивами. Наиболее часто встречающимися мотивами в спортивной деятельности являются: моральные мотивы (долга, патриотизма, коллективизма), мотив самоутверждения, мотивы общения и социальных контактов, мотивы благополучия, познавательные мотивы и другие.

Мотивационная сфера личности спортсмена характеризуется также трудностью выбираемых целей. Трудность целей, поставленных спортсменом, определяет уровень его притязаний. При адекватном уровне притязаний спортсмен выбирает цели, соответствующие его возможностям. При завышенном уровне притязаний выбираемые цели явно превосходят возможности спортсмена, который ищет причины неудач не в себе самом, что обычно приводит к конфликтам и нежеланию работать над собой. При заниженном уровне притязаний выбираемые цели ниже возможностей спортсмена. Такие спортсмены неуверены в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели.

Мотивация спортивной деятельности - это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата (Р.А. Пилоян, 1984). Применительно к процессу многолетней подготовки мотивация спортсмена должна включать осознанное желание, сформированное в виде четкой цели, высокую вероятность ее достижения при условии выполнения тренировочной работы, необходимой для повышения своих возможностей. На начальных этапах занятий плаванием у спортсменов мотивы недостаточно осознаны и преобладают такие нестойкие их формы, как влечения, желания, стремления. По мере роста спортивного мастерства у пловцов начинают доминировать осознанные формы мотивов - убеждения, ценностные ориентации, чувство долга (И.Н. Куликов, З.С. Сырыщева, 1976). Поэтому важной задачей тренера является формирование мотивационной основы своих учеников.

При формировании мотивационной сферы учеников тренеру необходимо учитывать следующее:

ставить перед спортсменом многолетние перспективные цели;

подчеркивать его более высокие возможности при реализации этапных целей и ориентировать на цели следующего этапа;

развивать спортивное честолюбие;

стимулировать спортсмена поощрениями;

развивать положительные традиции команды;

отражать в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;

привлекать спортсменов к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;

показывать пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;

раскрывать связи между достижениями и направленной тренировочной работой;

объяснять социальные функции спортивного плавания;

развивать познавательный интерес к учебно-тренировочному процессу.

*Воспитание волевых качеств.* Мотивация, усиленная волей и спортивным характером, является одним из факторов успеха в занятиях плаванием. 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 (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985). При проплывании стайерских дистанций необходима устойчивость и стабильность волевых напряжений, а на спринтерских дистанциях волевые проявления кратковременны и требуют напряженных усилий. Воспитание волевых качеств происходит на основе строгого выполнения спортивного режима, обязательной реализации тренировочной программы и установок тренера, создания дополнительных трудностей в процессе тренировочных занятий, применения соревновательного метода. Для воспитания волевых качеств могут быть использованы следующие приемы создания дополнительных трудностей в тренировочных занятиях (Л.П. Матвеев, 1977, В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985). Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений - выполнением упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). Для повышения надежности навыков, воспитания уверенности - тренировка в среднегорье, плавание с тормозными устройствами, гипоксическая тренировка. Для воспитания стойкости и самообладания - тренировка при большом количестве пловцов на одной дорожке, соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. Для воспитания бойцовских качеств, воли к победе - обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях, соревнование пловца с группой спортсменов, стартующих по эстафетному принципу. Уровень волевых качеств пловца можно оценить, используя опросник "Психологическая подготовленность пловца" (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981), предназначенный для измерения устойчивости к стресс-факторам соревнований, самоконтроля и волевой активности. 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 за каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 2 балла, а за ответ "Не знаю" - 1 балл. Сумма баллов по каждому фактору переводится в пятибалльную шкалу оценок согласно приведенной ниже теста таблице.

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. Отвечайте на вопросы следующим образом:

1) вначале прочтите вопрос;

2) выберете один из трех вариантов ответа;

3) отметьте на бланке для ответов против номера вопроса соответствующую букву. Отвечая на вопросы, старайтесь как можно реже выбирать ответ "б". Помните, что это фактический отказ от ответа. Отвечайте 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 методами 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 расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы (рук, ног, туловища, лица).

10. Я могу сконцентрировать волю перед стартом для предстоящей борьбы.

11. У меня появляется дрожание рук перед стартом.

12. Выходя на старт, я всегда испытываю чувство уверенности в достижении поставленных для данного соревнования целей.

13. Я много думаю о своих соперниках накануне соревнований.

14. Я контролирую состояние техники в условиях спортивной борьбы.

15. Мне нравится тренироваться в группе по единому плану.

16. Мне нравится для проверки своих возможностей участвовать часто в соревнованиях.

17. У меня слабая воля к победе.

18. Я способен улучшить свой результат от предварительных стартов до финала.

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 методами регуляции сердечной деятельности перед стартом.

24. Я способен в условиях соревнований вторую половину дистанции преодолеть быстрее первой.

25. Я много думаю о соревнованиях 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 и 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.

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 |

*Специальная психологическая подготовленность.*

Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. Процесс подготовки должен учитывать особенности темперамента пловца (И.А. Юров, 1980). Сбор информации об условиях соревнования необходим для снятия ощущения новизны обстановки, если пловец в данном бассейне стартует впервые. Это особенно важно для интровертов, так как экстраверты положительно относятся к проведению соревнований в незнакомых бассейнах. Информация о соперниках (предполагаемые результаты, варианты проплывания дистанции) позволяет продумать вероятностный ход заплыва. В процессе предварительной подготовки пловца к соревнованиям определяется целевая установка в соответствии с возможностями спортсмена. Перед соревнованием большое значение придается актуализации цели и мотивов, характерных для спортсмена. Пловцов с высоким уровнем нейротизма целесообразно знакомить с графиком заплыва непосредственно перед стартом или не сообщать запланированный результат, акцентируя его внимание на отдельные моменты проплывания дистанции. Таких спортсменов необходимо отвлекать от предстоящих стартов (остросюжетная литература, музыка). Необходимо следить за состоянием спортсменов и в зависимости от его изменения вносить коррективы в тактический план (индивидуализация разминки, времяпровождение до заплыва, психорегулирующая тренировка). В ходе соревнований спортсмен использует апробированный вариант поведения и методы саморегуляции своего состояния. В качестве методов саморегуляции можно использовать психорегулирующую и психомоторную тренировку (А.В. Алексеев, 1982), идеомоторную тренировку (Д. Ронан, 1979), а также простейшие методы саморегуляции (самоубеждения, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения) (С.Д. Горбунов, 1986).

## 2.3 Формирование спортивного характера

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

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

Формирование системы отношений, определяющей спортивный характер, требует специально организованной, целенаправленной психологической подготовки. Речь идет не о воспитании характера вообще, т.е. не о коррекции отношений спортсмена к самому себе, к людям, к труду, к вещам, к препятствиям и пр., безотносительно к специфике деятельности, а о проявлении всех этих отношений в условиях спортивной деятельности. Спортивный характер формируется и совершенствуется в течение всей спортивной карьеры, во всех областях спортивной жизни: в тренировочном процессе, в соревнованиях, в повседневной жизни, учебе, труде. При объективно недостаточном проявлении каких-то необходимых для спорта "компонентов", составляющих темперамент и направленность личности, изменение системы отношений может компенсировать многие из недостатков. В спортивной практике можно найти достаточно примеров очень удачного сочетания темперамента, направленности личности и характера, которое способствует развитию способностей, эффективной их реализации. Это сочетание может быть лучше или хуже, но в идеальном виде оно практически не встречается. Поэтому необходимость воздействовать на свойства личности сохраняется всегда, и основной путь этого воздействия состоит в изменении системы отношений к основным сторонам спортивной деятельности, т.е. в формировании спортивного характера. Поскольку в тренировочном процессе и в соревнованиях могут проявляться как одни и те же, так и различные черты спортивного характера, эти две системы отношений рассмотрим отдельно.

Что же такое система отношений, обеспечивающая успешность тренировочного процесса?

Понятно, что успех в спорте определяется теми чертами характера, которые позволяют преуспевать и в любой другой области человеческой деятельности: трудолюбием, добросовестностью, организованностью, целеустремленностью, настойчивостью, дисциплинированностью и др. Поэтому мы не будем останавливаться на описании этих свойств. Обратим внимание на ту специфическую систему отношений, которая определяет результативность тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Е. Система отношений, обеспечивающая успешность выступлений спортсмена в соревнованиях.* Спортивный характер формируется, совершенствуется в тренировочном процессе. Но закаляется и по-настоящему проявляется только в соревнованиях. Тренеру часто приходится сталкиваться с тем, что многие талантливые спортсмены способны на тренировках демонстрировать великолепные результаты, показывать примеры блестящего выполнения сложных тренировочных серий и не способны подтвердить свои потенциальные возможности в условиях соревнований. Именно отсюда идут распространенные выражения: "бойцовский характер" или "не боец"; "уметь собраться" и др. Наличие или отсутствие этих черт характера проявляется в стабильности выступлений в соревнованиях, в адекватности уровня результатов рангу соревнований, в улучшении результатов в соревновании по сравнению с тренировкой, в финальных заплывах по сравнению с предварительными выступлениями. В структуре спортивного характера можно выделить те основные черты, которые обеспечивают успешность выступлений спортсмена в соревнованиях. Это прежде всего хладнокровие, выражающееся во внешнем спокойствии, умении "держать себя в руках", контролировать свое поведение, уверенность в себе и боевой дух - качества, каждое из которых отражает отношение пловца к наиболее важным сторонам соревновательной ситуации.

Хладнокровие (спокойствие) в экстремальных условиях соревнования, как одна из сторон отношения спортсмена к среде, к условиям деятельности, обеспечивает оптимальный уровень эмоционального возбуждения к моменту старта, а следовательно, благоприятные возможности для реализации достигнутого уровня подготовленности.

Уверенность в себе, как одна из сторон отношения к себе, обеспечивая высокую активную надежность действий спортсмена, его высокую помехоустойчивость, особенно в новых, затрудненных, изменяющихся условиях, в случае недостаточной подготовленности или нездоровья, травм. В нормальных условиях уверенность в себе способствует полной реализации достигнутого уровня подготовленности.

Боевой дух, как отношение к процессу и результату деятельности, - максимальное проявление стремления к борьбе, к победе, к успеху, вплоть до самого последнего момента соревнований, это экстраординарная собранность и предельная мобилизация в ответственные моменты спортивной борьбы, полная отдача всех сил достижению цели. Боевой дух обеспечивает вскрытие всех резервных возможностей спортсмена.

Сочетание этих свойств дает обобщенную, интегративную, характеристику спортсмена - наличие или отсутствие у него спокойной боевой уверенности по отношению к соревнованиям.

## 2.4 Задачи и основные мероприятия психологической подготовки пловцов к соревнованиям

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

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.

2. Осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, бассейна и т.п.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.

3. Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.

4. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.

5. Возбуждение активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании.

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.

7. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности спортивной формы.

8. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений. Ниже в качестве примеров приводятся некоторые из *специально разработанных внушений для каждого из видов отношений (*нумерация соответственная). Тексты даются применительно к сеансам гетеро - и аутотренинга, т.е. представлены как самовнушения.

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы и пи устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Большое значение имеют и *самовнушения.*

Приведем примеры самовнушения спокойной боевой уверенности.

Я уверенно подхожу к соревнованиям.

Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

Известно, что любое воспитание неэффективно без *самовоспитания.* Особенно отчетливо это проявляется в спорте высших достижений при воспитании спортивного характера. Хороший педагог должен не только обучать и воспитывать своих учеников, он должен помогать своим подопечным обучать и воспитывать самих себя. Несомненно, эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание и самовоспитание дополняют друг друга. Самовоспитание, как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности, осуществляется в конкретных ситуациях путем использования различных способов саморегуляции психических процессов, состояний и действий. Обучение приемам саморегуляции проводится тренером или психологом. Нередко спортсмены без специального обучения усваивают те или иные приемы саморегуляции. Но процесс овладения даже основами саморегуляции оказывается длительным и малопродуктивным, если спортсмен усваивает эти приемы спонтанно, от случая к случаю, единственно по принципу реакции на ситуацию и подражания более сильным пловцам. Процесс самовоспитания изначально должен базироваться на активном желании, стремлении спортсмена к самосовершенствованию.

## Заключение

В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

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

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

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

4. В ходе соревнований спортсмен использует апробированный вариант поведения и методы саморегуляции своего состояния. В качестве методов саморегуляции можно использовать психорегулирующую и психомоторную тренировку (А.В. Алексеев, 1982), идеомоторную тренировку (Д. Ронан, 1979), а также простейшие методы саморегуляции (самоубеждения, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения) (С.Д. Горбунов, 1986).

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

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

## Литература

1. Актуальные вопросы спортивного плавания: Сб. науч. трудов. Омск, 1985.
2. Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. М.: Физкультура и спорт, 1963.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Воронцов А.Р. и др. Методика многолетней подготовки юных пловцов.М., 1989.
5. Иванченко Е.И. Теоретико-методические основы подготовки и подведения пловцов к основным соревнованиям сезона. на этапе высшего спортивного мастерства. Минск, 1990.
6. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. науч. трудов. Л., 1984.
7. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ. М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Методологические проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов. М., 1984.
10. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Набатникова М.Я. Плавание. Учеб. для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1962.
12. Научное обеспечение подготовки пловцов / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. М., 1983.
13. Парфенов В. А, Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., 1979.
14. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров' я. 1980.
15. Платонов В.Н. Спортивное плавание. - Киев: Радянська школа, 1983. - 192 с.
16. Рудик П.А. Психология. М., 1976.
17. Спортивное плавание: Учеб. для вузов физической культуры / Под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 1996.