

Цены очень доступные, и позволить себе занятия два раза в неделю сможет почти каждый. Во многих фитнес-клубах в нашем городе есть абонемент для двоих, то есть имеется возможность приобрести абонемент на себя и на друга, что позволит сэкономить вдвойне.

Не стоит забывать, про такой вид скидок, как «приведи друга - получи скидку 50%»: это значит, что занятия будут не только дешевыми, но и веселыми, ведь вы будете плавать вместе с друзьями.

Выводы могут быть следующими: плавание оказывает положительное влияние на здоровье студентов; систематическое занятие плаванием два раза в неделю оказывает наилучший эффект на организм занимающихся; занятия плаванием являются экономически доступными для студентов.

Библиографический список:

1. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. М.: Феникс, 2001. 320 с. Текст: непосредственный.

2. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1984. 288 с. Текст: непосредственный.

3. Сизова, Н. Н. Изучение показателей здоровья и физической подготовленности студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии / Н. Н. Сизова, Ю. Д. Исмагилова, Т. Н. Тиосова / Международный научно-исследовательский журнал. 2014. № 11 (30). Часть 4. С. 39-42. Текст: непосредственный.

4. Цеслицкая, М. З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов / М. З. Цеслицкая. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. № 12. С. 101-104.

УДК 796.33

Скрябина Е.А., Бараковских К.Н.

Skryabina E.A., Barakovskih K.N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

skryabina_ea1999@mail.ru, dekanat-ffk@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПЛОВЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ
FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SWIMMERS
FOR COMPETITIONS

Аннотация. В статье рассмотрено значение психологической подготовки пловцов к соревнованиям. Представлены основные методы, которые используются при психологической подготовке пловцов перед соревнованиями и во время них.

Abstract. Influence of psychological preparation of swimmers for competitions is considered. The main methods used in psychological training of swimmers before and during competitions are presented.

Ключевые слова: плавание, соревнование, психологическая подготовка, спортсмен, пловец.

Keywords: swimming, competition, psychological training, athlete, swimmer.

Для современного мира, в котором спорт играет большую роль, данная тема является актуальной, потому что каждый спортсмен может однажды столкнуться с такой проблемой, как ухудшение психологического состояния перед соревнованиями, что может привести к ухудшению результатов, нежеланию участвовать на соревнованиях, а то и хуже, к завершению спортивной деятельности. Поэтому важно уметь справляться с этим каждому спортсмену.

Спортивное соревнование - это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта, в нашем случае вид спорта - плавание, с целью выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению, в нем указываются дистанции, которые будет плыть каждый участник команды, а также их лучшее время и разряд [5].

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, которые используются для формирования и улучшения личностных свойств и психологических качеств, спортсменов, которые необходимы для успешного выполнения тренировочных мероприятий, а также подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [6].

Прежде чем перейти, к разбору методов психологической подготовки пловцов, важно узнать какие бывают периоды подготовки, и чем они отличаются.

Периоды психологической подготовки делятся на подготовительный и соревновательный. В подготовительный период важно обратить особое внимание на улучшение общей психологической

подготовки пловца. К ней относятся: нравственное воспитание, сплочение команды, воспитание дисциплины, организованности и спортивного трудолюбия, а также установление и поддержание твердого режима жизни пловца.

В соревновательном периоде тренировки, сохраняется указанная программа общей психологической подготовки, но не полностью, потому что на первый план выдвигается конкретная, специальная психологическая подготовка к определенным, прежде всего к основным, соревнованиям по плаванию.

Каждого спортсмена готовят индивидуально к их дистанциям, так как на короткой дистанции необходимо быстро плыть всю дистанцию, что ни в коем случае нельзя делать на длинных дистанциях, здесь нужно распределить силы, и для этого важно обучить спортсмена психологическому контролю [3,4].

Каждый пловец перед стартом ощущает стресс, то есть таким образом организм пытается справиться с возникшими трудностями, и такая реакция может возникнуть от таких причин, как уровень подготовленности, известности соперников, их разрядов.

Ведь на каждом соревновании, в списках участников указываются их разряды и лучшие результаты, что, конечно, не может не давить психологически на спортсмена.

Не стоит забывать про настрой спортсмена со стороны тренера, если настрой слабый, или вообще отсутствует, то спортсмен может ощущать некую подавленность, а то и вовсе упадок сил. Возможен, наихудший прогноз предстоящих событий, пловец может не уметь думать позитивно, пессимистичные мысли берут верх, а это необходимо исправлять.

Одной из основных психологических проблем пловцов является заикленность на старте. Но многие делают это неправильно, то есть думают о заплыве не как о конкретном действии, а поверхностно, не углубляясь в подробности. Именно поэтому важно знать, как с этим бороться, и какие методы необходимо применять для решения таких проблем [1].

Определим основные методы и приемы психологической подготовки пловцов перед соревнованиями:

1. Благодаря тому, что тренеры используют такие способы подготовки, как «беседа» и «лекция», спортсмен образовывается, узнавая подробности различных видов переживаний.

Начиная от предстартового, заканчивая соревновательным. Одной из особенностей является то, что тренер не забывает про то, что все спортсмены индивидуальны, и беседа может проводиться тет-а-тет. Главным методом воздействия такого приема является убеждение, а точнее воздействие на сознание пловцов.

2. Если отойти от индивидуального приема, и, наоборот использовать тот, который будет публичным, когда тренер проведёт беседу с другими людьми, но, обязательно в присутствии спортсмена. Говоря, к примеру, о его достижениях, возможностях, хваля его, как бы воздействуя на него косвенно.

У каждого реакция будет разная, может быть смущение, или гордость за себя. Но чаще всего, эффект от этого такой: тренер, как бы «снимает противодействие», которое может возникнуть от внушений и убеждений, используемых спортсменом ранее. Как не сложно догадаться, методом данного приема будет «косвенное внушение».

3. Использование внушения, о котором было написано ранее. Например, выучить конкретный материал, связанный с дистанцией, прогрессом спортсмена, да и просто расслаблением. Такой прием, будет методом внушения или самовнушения. Приведем несколько примеров «внушения и самовнушения», для заучивания:

«Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам, поэтому я отлично проплыву эту дистанцию».

«Я очень хорошо знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением, поэтому я справлюсь с любой нагрузкой, и проплыву с легкостью свою дистанцию».

«Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм. Это помогает не только спортсмену, но и другим участникам команды. Одна лишь улыбка, подбадривание может изменить настроение другого пловца кардинально».

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

Если пловец будет думать о заплыве, убеждать себя в том, что у него все получится, то это поможет ему найти гармонию со своим я, погрузиться в сознание, и научиться контролировать свои мысли. Приведем примеры «самовнушений», переходящих в «убеждения»:

1) «Приближающееся спортивное мероприятие, вызовет у меня не только большое воодушевление, но и общий подъем».

2) «Я доказал своими стартами, что я опытный пловец, профессионал своего дела. Я смог избавиться от неуверенности и тревожности. Я заменил это на уверенность и спокойствие, я чувствую легкость. Я справлюсь с любым препятствием, которое встанет на моем пути».

3) «Да, я могу испытывать волнение, но я не даю взять ему вверх надо мной, я изменю это чувство на азарт, энтузиазм. И я больше не буду волноваться, я буду гореть своим делом».

4) «Все что в меня вложено, я применю на дистанции, отдам все свои силы на борьбу».

5) «Я контролирую процесс. Я уверен в своей подготовке».

6) «Спокойствие и уверенность в своих силах – это то, что чувствую во время соревнований».

И не важно, будь то соревнования на уровне города, или всероссийские волнение, стресс могут возникнуть внезапно, и важно уделять внимание психологической подготовке, как перед «маленькими» соревнованиями, так и перед «крупными».

3. Визуализируйте ваш заплыв и победу в нем. Основная задача техники визуализации - помочь вам полностью морально подготовиться к плаванию. Важно начинать данный метод за несколько недель до соревнований. И делать это необходимо каждый день. В день соревнований встаньте рядом с бассейном, посмотрите на воду и представьте, как вы проходите дистанцию. Визуализируя предстоящий старт, представьте себе до мельчайших подробностей все ощущения, которые будете испытывать во время заплыва и программируйте ваше тело плыть так, как этого хотите. Плывайте в своих мыслях идеально, не допускайте тактических и технических ошибок.

Проработайте мысленно каждый вдох, посчитайте количество вдохов и выдохов. Не забывайте про повороты, пlying на спине, посчитайте, за сколько метров необходимо будет сделать кувырок. А пlying брассом, не забывайте про старт, и работу руками и ногами под

водой, она играет важную роль в дистанции. Отнеситесь серьезно к этой практике, ее эффективность доказана, вы удивитесь, какой невероятной силой обладает ваша мысль [2,3].

Общие выводы:

1. Психологическая подготовка важна перед соревнованиями
2. Важно готовиться к соревнованиям не только физически, но и психологически.
3. Психологическая подготовка различается в зависимости от периодов.
4. Все проблемы, психологического характера, возможно решить с помощью конкретных методов самостоятельно и с помощью тренера, друзей.

Библиографический список:

1. *Актуальные вопросы спортивного плавания:* Сб. науч. трудов. Омск, 1985.
2. *Медико-биологические аспекты подготовки пловцов.* Режим доступа: URL: https://library.geotar.ru/doc/sibgufk_001-SCN0003/-esf2k2z11-tabrel-mode-pgs.html (дата обращения 23.03.2021). Текст: электронный.
3. *Методологические проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов:* Сб. науч. трудов. Москва, 1984.
4. *Общая характеристика, особенности и классификация плавания.* Режим доступа: URL: <https://colomeetsnata-lends7-les-skazka.edumsko.ru/folders/post/1682031> (дата обращения 23.03.2021). Текст: электронный.
5. *Спортивное соревнование.* Режим доступа: URL: http://sportwiki.to/Спортивное_соревнование (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
6. *Энциклопедический словарь по психологии и педагогике.* 2013.

УДК 373.3

Степанова А.А., Бараковских К.Н.

Stepanova A.A., Barakovskih K.N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

Anastasia.martynova.20@gmail.com , dekanat-ffk@bk.ru