

УДК: 796.093

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦА К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Ю. Н. Рыженкова

(Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
Минск, Беларусь)

Большинство неудач спортсмена в соревнованиях происходит от чрезмерной эмоциональной напряженности, являющейся следствием неумения сохранить спокойствие в ответственные моменты спортивной деятельности.

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

Подготовка пловца к спортивным соревнованиям является сложным и многогранным процессом, который включает в себя не только физическую, но и психологическую подготовку. Психологический аспект играет важную роль в достижении успеха в соревнованиях, так как умение контролировать свои эмоции, сосредоточиться и преодолеть стресс является не менее важным, чем физическая форма.

Одним из ключевых аспектов психологической подготовки пловца является работа с тренером или психологом. Тренер должен помогать спортсмену развивать уверенность в своих силах, научиться справляться с негативными мыслями и стрессом, а также научиться правильно реагировать на различные ситуации во время соревнований.

Одним из главных факторов успеха пловца на соревнованиях является умение контролировать свои эмоции. Спортсмен должен научиться справляться со стрессом, психологическим и эмоциональным напряже-

нием, которые возникают во время соревнований, и сохранять спокойствие и концентрацию. Для этого необходимо проводить специальные психологические тренировки, которые помогут пловцу развить навыки самоконтроля и управления эмоциями [с. 66, 1].

Кроме того, психологическая подготовка включает в себя работу над мотивацией спортсмена. Тренер и психолог должны помогать пловцу определить свои цели и мотивы, которые будут стимулировать его к достижению успеха на соревнованиях. Это может быть как личное желание победить, так и стремление представить свою страну или команду.

Важным аспектом психологической подготовки является работа над уверенностью спортсмена. Уверенность в своих силах и умение верить в себя – это ключевые качества, которые помогают пловцу преодолеть любые трудности и достичь поставленных целей. Тренер и психолог должны помогать спортсмену развивать уверенность в себе и своих способностях.

Наконец, психологическая подготовка также включает в себя работу над позитивным мышлением и ментальным образом. Спортсмен должен научиться визуализировать свой успех и позитивно мыслить, чтобы поддерживать себя в трудных моментах и достигать лучших результатов [с. 136, 2].

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

1. Приёмы отключения и переключения. Суть данного приёма заключается в длительном удержании направленности сознания на теме, далекой от угнетающей ситуации. То есть, чтобы снизить отрицательное воздействие возбуждающих и негативных мыслей о выступлении, спортсмену нужно переключиться на какое-либо более интересное, увлекательное дело. Помогают отвлечься таким способом пловцам их любимые увлечения, такие как чтение художественной литературы, прослушивание любимой музыки и т.д.

2. Применение дыхательных упражнений. Умеренное, глубокое дыхание помогает уменьшению предсоревновательной напряженности. Ритмичное дыхание является хорошим методом регуляции эмоционального перенапряжения [с. 169, 3].

3. Направленность психосоматики. Психосоматика – это наука, изучающая взаимосвязь между психическим и физическим состоянием человека. В контексте спортивной подготовки психосоматика может быть использована как способ психологической подготовки пловца к соревнованиям.

В процессе самовнушения пловец может давать себе наставления, приказывать себе, обращаться к себе с просьбой. Оно осуществляется путем повторения сформулированных фраз или словосочетаний. В свою очередь, самоубеждение является своеобразной рациональной психотерапией, осуществляемой в разговорах с самим собой или с кем-либо другим.

Еще одним способом использования психосоматики является работа с мышечной релаксацией. Тренеры и психологи могут проводить специальные упражнения, направленные на расслабление мышц и снятие напряжения. Это позволяет пловцу сохранять энергию и сосредоточиться на плавании, а не на ощущениях усталости или боли в мышцах.

Также психосоматика может быть использована для улучшения концентрации и сосредоточенности пловца. Психологи могут проводить специальные тренировки, направленные на развитие ментального фокуса и умения игнорировать отвлекающие мысли. Это помогает спортсмену оставаться сосредоточенным на своем плавании и не допускать ошибок.

Наконец, психосоматика может быть использована для управления стрессом и эмоциями. Плавание – это индивидуальный вид спорта, где каждый пловец борется со своими мыслями и эмоциями. Психологи могут помочь спортсмену научиться контролировать свои эмоции и не допускать, чтобы они мешали достижению поставленных целей [с. 219, 2].

В общем и целом, психосоматика может быть полезным инструментом в психологической подготовке пловца к соревнованиям. Она позволяет работать с различными аспектами психического и физического состояния спортсмена, что в конечном итоге может повлиять на его результаты на соревнованиях. Тренеры и психологи должны использовать этот подход в сочетании с другими методами психологической подготовки, чтобы помочь пловцу достичь максимальных результатов на соревнованиях.

Несомненно, общение тренера и воспитанника является также важным аспектом психологической подготовленности пловца. Перед выступлением спортсмена тренер не должен ни при каких обстоятельствах проявлять волнение, сомнения, касающиеся прохождения пловцом дистанции. В период соревнований для любого спортсмена обычно характерна высокая чувствительность ко всему, 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 [с. 97, 4].

В целом, психологический аспект подготовки пловца к спортивным соревнованиям имеет большое значение, ему следует уделять должное внимание. Тренер и психолог должны работать вместе, чтобы помочь спортсмену развить не только физическую, но и психологическую силу, которые будут помогать ему достигать успеха на соревнованиях.

Итак, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что процесс подготовки спортсмена-пловца к соревновательной деятельности, несомненно, очень трудоемкий. Психологическая подготовка, являясь одним из компонентов общей подготовки пловца, помогает достичь максимального физического и психологического состояния, способствует росту спортивных результатов, обеспечивает стабильность выступлений на высоком уровне, открывает дополнительные возможности для переносимости возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок.

Список использованной литературы

1. Васяева, М. И. Психологическая подготовка спортсмена – методика и специфика / М. И. Васяева. – Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы XVII Междунар. науч. конф. (г. Казань, февраль 2021 г.). – Казань: Молодой ученый, 2021. – С. 66–68.
2. Макаренко, Л. П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 285 с.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2022. – 342 с.
4. Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др]; под общ. ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2019. – 290 с.