

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Теория и методика избранного вида спорта (плавание)

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

Методические рекомендации для студентов, обучающихся по направлению  
034300.62 Физическая культура (базовая часть профессионального цикла).  
Профиль подготовки – спортивная подготовка. Квалификация (степень) –  
«бакалавр».

Москва 2012

А

Методические рекомендации утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания ФГОУ ВПО РГУФКСМиТ  
Протокол № 4 от «26» мая 2011 г.

**УДК: 796.71(07)**  
**О-75**

**Фомиченко Т.Г.** Особенности психологической подготовки квалифицированных пловцов: Методические рекомендации для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 Физическая культура (базовая часть профессионального цикла). Профиль подготовки – спортивная подготовка. Квалификация (степень) – «бакалавр». Дисциплина – «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)».

Рецензенты:

**Попов О.И.** д.п.н., проф., зав. кафедрой теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло;

**Морозов С.Н.** к.п.н. проф. кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Методические рекомендации «Особенности психологической подготовки квалифицированных пловцов» составлены в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавров в базовой части профессионального цикла федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения по направлению подготовки 034300.62 Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр»).

## Содержание

	Стр.
Введение.....	4
1. Особенности психологической саморегуляции спортсмена...	5
2. Самоконтроль и управление эмоциональным состоянием в условиях соревнования.....	9
3. Саморегуляция в системе психологических воздействий на пловцов в процессе их подготовки к соревнованию.....	12
4. Психологическая подготовка в тренировке пловцов.....	14
5. Система и структура психологической подготовки.....	19
6. Содержание, задачи, методы и средства психологической подготовки.....	22
Список использованной литературы.....	30
Задания для самостоятельной работы.....	32
Контрольные вопросы.....	32

## Введение

Острота соревновательной борьбы в современном спорте требует не только высокого уровня физической, технической, тактической, но и, что очень важно, психологической подготовленности спортсменов.

Практика показывает, что как бы ни был спортсмен хорошо готов по первым трем направлениям подготовки, ему, как правило, не удастся показать высокого результата, если его психологическое состояние не соответствует требованиям предстоящего соревнования. Многие спортсмены, готовые к борьбе, часто проигрывают потому, что их психологическая сфера не была организована должным образом, не была создана оптимальная психологическая готовность к соревнованию.

Стрессовые условия соревнования нередко вызывают у спортсменов состояние напряженности и тревожности, которое оказывает негативное воздействие на процессы памяти, внимания, понижают остроту тактического мышления, быстроту получения и переработки информации, уверенность в своих силах, затрудняет проявление волевых усилий.

Эмоциональный стресс влияет на поведение спортсмена, на целесообразность его действий, снижает работоспособность, спортивно-технический результат, ухудшает скорость и точность движений, нарушает чувство ритма и равновесия, изменяет границы длительности сосредоточения перед стартом, снижает активность.

Оптимизации состояния спортсменов перед соревнованиями (снятию чрезмерного волнения и организации оптимальной боевой настроенности) посвящен ряд рекомендаций (оптимальной формы), основанных на приемах психотомической тренировки, активизирующей терапии, активном самовнушении, части психорегулирующей тренировки, идеомоторной настройки и комплексах физических и дыхательных упражнений.

Методические рекомендации направлены на формирование у студентов, осваивающих программу ВПО по направлению 034300 Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр»), профессиональных компетенций в избранном виде деятельности с учетом специфики вида спорта с целью практического использования методов педагогической и психологической диагностики, изучения индивидуальных особенностей спортсменов, освоения приемов саморегуляции.

### **1. Особенности психологической саморегуляции спортсмена**

В спортивной деятельности важнейшим фактором повышения эффективности подготовки спортсменов является изучение предстартовых состояний и управление ими. Предлагаемый специалистами принцип классификации способов саморегуляции предстартовых состояний, базирующихся на учете объектов сознания, определяется, с одной стороны, закономерностями сознания и его рефлексией, с другой стороны – все возрастающей степенью сложности конкретных приемов саморегуляции, что нормализует реализацию требования доступности и постепенности при обучении этим приемам.

В соответствии с этим принципом все способы саморегуляции исчерпываются в четырех группах способов:

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Способы, базирующиеся на отражении человеком окружающего материального мира;</li><li>2. Способы, базирующиеся на отражении человеком своего «Я»;</li><li>3. Способы, базирующиеся на отражении своего духовного «Я»;</li><li>4. Способы, базирующиеся на отражении своего собственного «Я»</li></ol> |
|---|

Последовательность этих групп определяется сложностью включающихся в них способов. Самые простые и доступные для усвоения – это способы на основе отражения окружающего мира. Регулирующую