

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Островський М.В., Сидорко О.Ю.

ПСИХОЛОГІЧНА ТА ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

ПЛАВЦЯ

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО
ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(спеціалізація «плавання»)**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри водних та
неолімпійських видів спорту

„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф _____ М. Чаплінський

ПСИХОЛОГІЧНА ТА ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦЯ

1. Морально-вольова підготовленість.
2. Темперамент
3. Мотивація.
4. Виховання вольових якостей. Вимірювання рівня розвитку.
5. Спеціальна психологічна підготовленість.,
6. Навіювання позитивного відношення до тренувальних навантажень.
Навіювання позитивного відношення до спортивного життя.
7. Навіювання, які обумовлюють перед змагальні установки по типу "Спокійна бойова впевненість".
8. Інтелектуальна підготовка.

Однією із головних сторін навчально-виховного процесу є психологічна підготовка, мета якої - формування та удосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відношень спортсмена до процесу діяльності, до себе і до оточуючих. Нормування та закріплення відповідних відносин створюється шляхом впливу на спортсмена родини, школи, спортивного колективу, організацій, які здійснюють виховні функції, тренера та інших осіб, а так само шляхом самовиховання. Психологічну підготовку спортсмена здійснює, головним чином, тренер шляхом систематичного керування станом і поведінкою спортсмена в процесі занять плаванням.

Особистість спортсмена проявляється в процесі соціальних взаємовідношень і характеризується перш за все вартістю моральних норм та ідейним змістом.

Морально-вольова підготовленість.

Виховання моральних якостей у спортсменів є частиною загально педагогічного завдання по формуванню гармонічно розвинутої, громадсько активної особистості. в навчально-тренувальному процесі знаходять своє відображення виховання у плавців таких соціально значущих моральних норм, як патріотизм, товариство, гуманізм, дисциплінованість, чесність, свідоме відношення до праці, критичне відношення до себе та прагнення до самоудосконалення, впевненість у власні сили та здатність до максимального прояву функціональних можливостей в умовах напруженої змагальної діяльності.

Згадані якості грають виключно важливу роль у сучасному спорті. Так на важливих змаганнях в теперішній час дуже часто приймають участь спортсмени, які мають однакові спортивні досягнення та функціональну підготовку. і в складних умовах спортивної боротьби з виключно високою конкуренцією часто вирішують перш за все вольові якості.

В процесі виховання морально-вольових якостей тренер цілеспрямовано впливає на формування особистості спортсмена та спортивного колективу в

цілому. Такі форми та методи виховання, як бесіди, лекції, диспути, збори, які включають питання моралі, удосконалюють моральні знання спортсмена, впливають на формування моральних переконань і уявлень про моральні цінності. Лле основним методом формування норм моралі є створення в спортивному колективі практичних ситуацій, а яких проявляються моральні якості спортсмена. Контроль за рівнем моральних якостей спортсмена можна здійснювати, використовуючи бальні оцінки ступеню прояву них якостей (Бдудов Ю.М.,Плахтненко. В.А. 1984.)

Розвиток особистості спортсмена не може розглядатися у відриві від колективу, в якому він тренується, від системи відносин, в які він вступає. В міжособистих відношеннях спортсмен проявляє себе як особистість і має можливість змінити себе в системі відносин, в які він вступає. Широко розповсюдженим методом досліджень взаємовідносин в спортивних колективах є метод соціометрії. Популярність методу пояснюється його доступністю та простотою проведення.

Метод соціометрії дозволяє виявити:

- особливості авторитету кожного плавця в групі (визначити лідера групи);
- відносини сильніших плавців між собою та характер їх взаємовідносин з іншими плавцями;
- негативні міжособисті зв'язки окремих плавців;
- полонення новачків в колективі;
- згуртованість групи та потреби в спілкуванні окремих плавці.

Тренер, використовуючи педагогічні спостереження, характеристики спортсменів, результати та рекомендації досліджень взаємовідносин може визначити мотиви, причини та змістовну сторону міжособистих відносин і керуватися ними при створенні згуртованого спортивного колективу.

Темперамент.

Практично мало змінюється, але є основою для індивідуалізації роботи зі спортсменом. При визначенні властивостей темпераменту найбільш часто використовується спрямованість психіки, яка оцінюється по фактору екстра- та інтроверсії. Екстраверсія та інтроверсія -це два полюси переважної спрямованості особистості або на світ зовнішніх об'єктів (екстраверт), або на явища власного суб'єктивного світу (інтроверт). Спрямованість психіки визначається особливостями поведінки екстра- та інтровертів.

Типові інтроверт - скромний, схильний бути на самоті, віддає перевагу книжні, ніж спілкуванню з людьми. Стриманий, зближається тільки з обмеженим колом друзів. Свої дії планує наперед, не імпульсивний. Не любить сильних вражень, серйозний, прагне до спокою. Контролює свої емоції, неагресивний трохи писемістичний, надає велике значення моральним і етичним нормам.

При індивідуальному навчанні екстраверти досягають великих успіхів. Вони мають велику чутливість до заохочування. Для екстравертів характерне більш швидке виконання податку завдання, долання дистанції.

Інтроверти мають більш низькі пороги чутливості, краще переносять монотонію, більш чутливі до покарання. При стандартному навчанні інтроверти показують високі результати.

Фізіологічні механізми та прояв екстра- та інтраверсії у визначній мірі відповідають механізмам і проявам сили або слабкості нервової системи. При наявності сильної мотивації екстраверти та інтроверти успішно адаптуються до різних умов за рахунок формування індивідуального стилю діяльності.

До сфери емоціональності, як властивості темпераменту, відноситься фактор нейротизму /емоційна збудливість - стабільність/. Люди з високим значенням по ньому фактору відрізняються неврівноваженістю, тривожністю, нестійкістю реакції поведінки. Люди з низькими значеннями цього фактору більш рівноважені, емоційно стійкі, стабільні.

Дослідження, які проводилися на плавцях, показали, що екстраверти досягають більших успіхів на спринтерських дистанціях, з інтроверти - на стаєрських дистанціях. В залежності від ступеню нейротизму плавців при підготовці до змагань треба враховувати прояв екстра- та інтраверсії.

Особисті якості плавців, з одного боку, знаходяться в числі значущих факторів, які обумовлюють спортивні досягнення, а з іншого боку - формуються під час занять плаванням. Наприклад, плавцям, які спеціалізуються на дистанціях 100-400 м, притаманні такі якості, як потреба лідерства, незалежність, високий рівень мотивації до досягнення поставленої мети, схильність до ризику, вміння концентрувати в потрібний момент всі свої сили та віддавати їх для перемоги. Але в той самий час їм властиві недовіра, упертість, схильність до конфліктів. Для спринтерів характерні: підвищена увага, ефективне зорове сприйняття, швидкість сенсомоторного реагування та оперативне мислення. Стаєрів відрізняють активність, здатність до великих навантажень, відсутність помисливості. Разом з тим вони часто недостатньо впевнені у власні сили, потребують лідера.

Мотивація (спонука).

Мотиваційна сфера спортсмена є важливою стороною психології особистості. Мотивація - це спонука, яка викликає активність людини та визначає її спрямованість.

В основі спрямованості особистості є потреби - не головне джерело активності людини. Потреба - це стан людини, який створюється нуждою того, що необхідно для існування та розвитку цієї людини. Потреби людини поділяють на три групи: біологічні, соціальні та духовні.

Біологічні та продиктовані ними матеріальні потреби у їжі, одязі, житлі, в техніці, яка необхідна для матеріальних благ, в захисті від шкідливих діянь, забезпеченні індивідуального видового існування.

Соціальні потреби - це потреби, які належать до визначеної соціальної групи та займають в цій групі своє місце: користуватись увагою оточуючих, бути об'єктом поваги та любові.

Духовні (культурні) потреби - пізнання у самому широкому розумінні, пізнання оточуючого світу, свого місця в ньому.

Кожну людину характеризують всі три групи основних потреб, які утворюють неповторне різноманіття комбінацій; при цьому у більшості людей перевагу мають соціальні потреби.

На основі потреб формуються мотиви діяльності, які спонукають людину до визначення мети та до дій, вчинкам для досягнення мети, формування мотивів здійснюється на основі співвідносин людиною власних потреб з власними можливостями та особливостями конкретної діяльності. Мотиви надають особистий сенс меті діяльності, тому активність у досягненні тієї ж самої мети у різних людей визначається різними мотивами. Мотиви, які найчастіше зустрічаються в спортивній діяльності - не моральні мотиви (обов'язку, патріотизму, колективізму), мотив самоствердження, мотиви спілкування та соціальних контактів, мотиви благополуччя, пізнавальні мотиви та ін.

Мотивація спортивної діяльності - це особливий стан особистості спортсмена, який формується в результаті співвідношення їм власних потреб і можливостей з предметом спортивної діяльності, то служить основою для ставлення і здійснення мети, спрямованої на досягнення максимально можливого на цей час спортивного результату.

Багато тренерів помиляються, якщо вважають, «що головне в психологічній підготовці - це підготовка до конкретних змагань, до конкретного старту».

Головне - зберегти бажання спортсмена до постійного удосконалення на протязі тривалого часу.

З особою гостротою ця проблема має прояв в останні роки в зв'язку з різко зростаючими тренувальними та змагальними навантаженнями, фізичними та психічними напруженнями, витратами часу.

На етапі початкової підготовки тренувальний процес не пов'язаний з великими навантаженнями. Він містить в собі багато нового то цікавого і спортсмен прогресує від заняття до заняття. Все це дозволяє підтримувати у юних спортсменів природній інтерес до занять.

У подальшому, по мірі зростання навантажень, стабілізації, а іноді й тривалого застою в результатах, багато спортсменів не спроможні зберегти стійкий інтерес до занять. По цій причині багато з них кидає тренування.

Що ж треба робити для збереження та підвищення мотивації спортсмена до напруженої підготовки та досягнення найвищих результатів?

Перш за все, тренер повинен забезпечити таку організацію та зміст тренувального процесу, який постійно ставив би перед спортсменом завдання помітного удосконалення. Так на першому етапі багаторічної підготовки повинна бути забезпечена спрямованість на навчання та удосконалення основних рухових навичок й умінь, вивчення основ виду спорту. В

подальшому треба постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної праці над удосконаленням все більш витончених компонентів підготовленості, долати постійно зростаючих труднощів засвоєння все більш великих навантажень.

Принципово важливим моментом в підтримці стійкого інтересу спортсмена до занять є постійна спільна праця з тренером, залучення його до творчого процесу планування та реалізації тренувальних планів. Це призводить не тільки до підтримки у спортсмена інтересу до занять, а й сприяє більш швидкому техніко-тактичному удосконаленню, зростанню спортивних результатів.

При формуванні мотиваційної сфери учнів тренеру необхідно врахувати наступне:

- ставити перед спортсменом багаторічну перспективну мету;
- підкреслювати його більш високі можливості при реалізації етапної мети та орієнтувати на досягнення мети наступного етапу;
- розвивати спортивне честолюбство;
- стимулювати спортсмена заохочуваннями;
- розвивати позитивні традиції команди;
- відображати у наочній агітації усіх вихованців команди;
- притягати спортсменів до розв'язання окремих завдань;
- показувати приклад сумлінного відношення до процесу підготовки спортсменів;
- розкривати зв'язки між досягненнями та тренувальною роботою;
- пояснювати соціальні функції спортивного плавання, плавання як життєво необхідної навички;
- розвивати пізнавальний інтерес до навчально-тренувального процесу.

. ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

Мотивація, посилена волею та спортивним характером є одним з факторів успіху при заняттях плаванням.

Практика проведення змагань останніх років дає багато прикладів того, як безумовні лідери сезону в силу тих чи інших зривів, перш за все, морально-вольового плану, не потрапляли до фіналу; в тон самки нас, плавні, які не входили о число поворотів, завдяки гранично вольової мобілізації часто досягали видатних результатів у чемпіонатах Європи, світу, олімпійських іграх.

Що ж таке воля? Відомий спортивний психолог Л.Ц.Пуні визначає волю як здатність та уміння людини свідомо спрямувати власну діяльність у відповідності з визначеннями: метою, принципами та завданням, здатність додати перешкоди на шляху до досягнення мети.

Воля спортсмена характеризується визначеними якостями, які спрямовують кого вольові дії - це цілеспрямованість, принциповість, рішучість, сміливість, наполегливість, витримка, ініціативність .

Цілеспрямованість і принциповість - не здатність та вміння людини самотужки визначити свою мету, поставити завдання у від-порідності з принципами моралі.

Наполегливість - це здатність тривалий час прямувати до досягнення мети, долаючи на шляху до неї всі перешкоди.

Рішучість та сміливість - здатність приймати самотужки, в залежності від обставин, обгрунтовані рішення та виконувати їх, долаючи труднощі.

Витримка - це вміння керувати собою, не втрачаючи контроль над власними діями та вчинками при будь-яких складних обставинах.

Ініціативність - здатність висувати нові ідеї, нові способи досягнення мети та розв'язування завдань, здатність активно діяти для здійснення цілей, мети та завдань.

Зупинимося на деяких практичних питаннях вольової підготовки.

Воля спортсмена-плавця виховується в першу чергу в промесі тренувань на змагань, в процесі долаання труднощів на шляху до досягнення мети.

Поставлені мета та завдання перед спортсменом, залежать від рівня його підготовки та індивідуальних особливостей. Треба прагнути, щоб вони були конкретними, чітко сформульованими та доступними, визначались за участю самого плавця. Плавець повинен знати мету та завдання, які особисто ним поставлені, а не нав'язані зі сторони.

На початку це може бути скромне завдання – оволодіти сучасною технікою плавання; потім – удосконалення техніки, удосконалення фізичних та морально-вольових якостей, виконання спортивного розряду, перемога на першості міста, області, України і т.д.

Вихованні вольових якостей відбувається па основі сучасного виконання спортивного режиму обов'язкової реалізації тренувальної програми постанов тренера створення допоміжних труднощів в процесі тренувальних занять застосування змагального методу.

Для виховання вольових якостей можуть бути використані наступні заходи: створення допоміжних труднощів в тренувальних заняттях. Для виховання витримки та наполегливості, психічної стійкості до долаання негативних тяжких відчужань - виконання вправ з завданням показати найкращий результат після напруженого тренування (про цю вправу заздалегідь не повідомляють). Для підвищення надійності новачків, виховання впевненості - тренування у горах, плавання з гальмуючими пристроями, гіпоксичне тренування. Для виховання стійкості та самовпевненості - тренування при великій кількості плавців на доріжці, додержання заданої швидкості або темпу при збиваючих чинниках. Для виховання бійцівських якостей, волі до перемоги забезпечення конкуренції у тренувальних заняття і змаганнях, змагання плавня з групою спортсменів, стартуючих як при естафеті.

Рівень вольових якостей плавня можна оцінити використовуючи опитувальник "Психологічна підготовленість плавця" (С.М.Гордон, Л.Т.Ямпольський), призначений для вимірювання стійкості до стрес-факторів змагань, самоконтролю та вольової активності плавців.

Спеціальна психологічна підготовленість спортсмена.

Спеціально психологічна підготовленість спортсмена до конкретного змагання - визначена система взаємопов'язаних ланок. Значну частину спеціальних заходів психологічно: підготовки спортсмена до відповідальних змагань складає формування та удосконалення у нього психологічного захисту. Систематична багаторічна робота по вихованню якостей особистості, яка забезпечує сприятливий стабільний стан спортсмена, доповнюється перед відповідальними змаганнями корекцією психологічного захисту спортсмена.

Проведення заходів пов'язаних з корекцією, починається за 1- 1,5 місяця до найбільш відповідальних змагань сезону. Цей період поділяються на три частини: 1) приблизно за 35-40 днів до змагань змістом роботи в різноманітні впливи на спортсмена, які попереджують зниження інтересу до тренувань в умовах зростаючих навантажень спеціальна мотивація активності, підтримка життєрадості та переживання, відчуття щастя у спорті; 2) за 25-30 днів до змагання головна увага приділяється формуванню позитивного відношення до фізичних навантажень; 3) за 15-20 днів починають перед-змагальні установки типу «спокійна бойова впевненість».

Приблизно за тиждень до стартів обсяг спеціальних психотерапевтичних заходів різко вкорочується, тому що у більшості випадків їх організація тільки підкреслює значущість змагань, то в цей період вкрай небажано.

Найбільш інтенсивно психологічний захист коректується у подальшому вже у період змагань: за 2 дні, за 1 день, та у день стартів.

Загальним принципом методики корекції психологічного захисту спортсмена є вплив як на його свідомість, так і на півсвідомість із застосуванням якомога більшої кількості прийомів впливу на дії та переживання спортсмена.

Заходи психологічної корекції стану спортсмена.

Педагогічні та психологічні заходи	Рівні керування поведінкою людини	Методи впливу
Бесіди, лекції	Свідомість	Переконання
Бесіди у присутності об'єкту впливу з іншими людьми	Свідомість – півсвідомість	посереднє навіювання
Навіяний відпочинок	Півсвідомість – свідомість	Навіювання
Гетеро тренінг	Свідомість – півсвідомість	Самонавіювання – навіювання
Гіпноз	Півсвідомість	Навіювання
Аутотренінг	Свідомість – півсвідомість	Самонавіювання
Міркування, розмірковування (бесіди)	Свідомість	Самонавіювання

Представлені заходи дозволяють досить повною мірою проникнути в різноманітні сполучення свідомих та півсвідомих регуляторів механізмів поведінки та переживань спортсмена. Наприклад, лекцій та бесід у багатьох випадках буває недостатньо для суттєвих впливів на свідомість спортсмена у передстартовий період. Бо навіть глибоке розуміння спортсменом шкідливості надмірного передстартового збудження не знижує його. А використання, наприклад, тільки гіпнозу, знижує активність спортсмена в плані саморегуляції та не гарантує досить тривалого прояву досягнутого різня психологічного захисту. Системне використання всіх заходів призводить до стабільних позитивних змін у відносинах зі спортсменом.

Практика показує, що серед спортсменів найбільш популярними з цих методик є гіпноз, гетеротренінг та аутоотренінг.

Гіпноз - це штучно викликаний соноподібний стан людини, при якому гальмуванням охоплена не вся кора головного мозку, а окремі його ділянки, так звані "сторожеві пункти", зберігають збудження та забезпечують контакт з загіпнотизованим.

Гетеротренінг - група плавців в одній кімнаті розташовується в зручних кріслах, Після короткого сеансу релаксації повільно та чітко зачитується набір навіювання. Після кожного навіювання – пауза, яка дорівнює часу виголошення фрази. В цей час плавці повинні повторювати про себе навіювання в тому самому темпі з тією ж інтонацією. Тривалість сеансу 10-12 хв. Всі фрази навіювань проголошуються від першої особи.

Після гетеротренінгу, як правило, проводять сеанси гіпнозу 45-90 хв., де навіювання зачитують від другої особи.

Після декількох сеансів гетеротренінгу та гіпнозу плавцям пропонують перед сном проводити сеанси аутоотренінгу – вимовлення про себе фраз навіювання.

Крім того, процес підготовки плавця до змагань повинен враховувати особливості його темпераментів.

Збір інформації про умови змагань необхідний для зняття відчуття новизни обстановки. Це дуже для інтровертів, тому що екстраверти відносяться позитивно до змагань у незнайомих басейнах. Інформація про суперників (результати, варіанти пропливання дистанції) дозволяє обмірковувати можливий хід запливу.

В процесі попередньої підготовки плавця до змагань визначається мета у відповідності до можливостей спортсмена. Перед змаганнями більше значення надається актуалізації мети і мотивів, характерних для спортсмена.

Плавців з високим рівнем нейротизму бажано знайомити з графіком запливу безпосередньо перед стартом або не говорити запланований результат, акцентуючи увагу на окремих моментах проливання дистанції. Таких плавців (увагу) треба відвертати від стартів (давати гостро сюжетну літературу, музику, тощо).

Необхідне постійне слідкувати за станом спортсменів і з залежності від кого змін вносите корективи в тактичний план (індивідуалізація розминки, проведення часу до старту, психорегулююче тренування).

Під час змагань спортсмен повинен використовувати апробовані варіанти поведінки та метод саморегуляції свого стану.

Інтелектуальна підготовленість Інтелектуальні здатності є необхідною передумовою росту спортивної майстерності плавців. Існує деякий мінімальний показник інтелектуального росту спортсмена (коефіцієнт інтелекту 110-120), нижче якого удосконалення спортивної майстерності стає скрутним. (Б. Каретті 1978). Результати психодіагностики висококваліфікованих плавців говорять про велике значення інтелектуальних здібностей в процесі багаторічної підготовки та необхідності включення до складу модельних характеристик (Г. Горбунов, 1983) інтелектуального розвитку спортсмена.

Інтелектуальна підготовленість відображає пізнавальну діяльність плавця яка включає вже придбаний досвід і знання і так само здатність до подальшого його набуття та застосування на практиці. Інтелектуальній підготовці спортсмена відзначають його інтелектуальну освіту та виховання інтелектуальних здібностей (Л.П Матвеев)

Зміст інтелектуальної освіти спортсмена складають знання світоглядного характеру, знання основ підготовки спортсмена та спортивно-прикладні знання.

Крім спеціальних теоретичних занять плавці отримують спортивно-прикладні знання в проносі самого тренування при пояснюванні та аргументації тренером змісту тренувальних занять. З ростом загальноосвітньої підготовки та рівня спортивних досягнень відбувається більш глибоке вивчення тем та розділів зі спортивною спеціалізацією.

Форма проведення теоретичних занять залежить від віку спортсменів. Так якщо в групах початкової підготовки це бесіди, перегляд кінофільмів, то в групах спортивного вдосконалення це лекції, самостійне вивчення, семінари, аналіз. Контроль засвоєння знань здійснюється шляхом проведення бесід, заліків, оцінки виконання завдань. Інтелектуальна освіта пов'язана з мотивацією спортсмена.

Інтелектуальна підготовка спрямована не тільки на освіту, а й на виховання інтелектуальних здібностей плавця. Інтелект від лат. пізнання, розуміння, розум, як основна форма пізнання людиною дійсності, узагальнює всі пізнавальні процеси увагу; відчуття та сприйняття, пам'ять, мислення. Виховання інтелектуальних здібностей спортсмена відбувається в процесі навчально-тренувальних занять.

Будь-яке зачаття з плавання вимагає від спортсмена прояву уваги - спрямованості та зосередженості свідомості на зовнішніх об'єктах(пояснення, показ вправ, зовні певні сигнали) або самому собі (відчуття, сприйняття, переживання, думки) в залежності від цілеспрямованості установок тренера. Увага сприяє підвищенню якості прояву інших пізнавальних здібностей і ефективності заняття в цілому.

Властивості довільної уваги: концентрація (ступінь зосередженості), стійкість (здатність зберігати необхідно концентрації на протязі тренувального часу), і рухливість (навмисна зміна концентрації уваги)-відображають відповідні властивості вольових зусиль. Засобом розвитку уваги плавця є діяльність, яка потребує вольових проявів. В процесі праці над увагою у плавця формується уважність, яка є свідомості дисциплінованості на заняттях плавця.

Сприйняття та відчуття є основним джерелом інформації плавця як про себе, так і про дійсність. Ця інформація використовується плавцем для керування власники; поведінкою та рухомими діями. Вправи для удосконалення спеціалізованих сприйнять відчуття води", "відхилення часу", "відчуття темпу", "відчуття розвиваючих зусиль" застосовуються у технічній та тактичній підготовці.

Ці вправи сприяють появленню у плавця більш точних і ясних уявлень. Ефективність засвоєння нового у більшості випадків залежить від пам'яті - процесу зберігання і наступного відтворювання вивченого матеріалу. На заняттях з плавцями запам'ятовування матеріалу йде як використання механічної (шляхом повтору) так і логічної (відокремлення сенсу, суттєвих елементів руху, як вза'ємозв'язку) пам'яті. Навмисне запам'ятовування потребує уваги, так як має спрямований характер. Так вимагання вести щоденне тренування стимулює розвиток у плавця і пам'яті, і уваги.

Під час занять плавання плавець використовує різні види пам'яті: рухову (пам'ять рухів), образну (пам'ять на уявлення характерна для ідеомоторного тренування), емоційну (пам'ять на відчуття характерна методів саморегуляції стану), вербальні або словесну-логічну (пам'ять на слова, думка є головною).

Слід підкреслити велику роль мислення в пізнавальній діяльності. Точність засобів мислення (уява, уявлення понять міркувань висновків), тонкий аналіз і точний синтез, а так само їх відповідність дійсності є необхідними умовами високо розвинутого інтелекту. Необхідність в мисленні виникає під час розв'язування завдань і це треба враховувати в процесі інтелектуальної підготовки.

Інтелектуальна підготовка повинна включати елементи самостійної роботи та носити проблемний характер. Виконанню домашніх завдань, які потребують спортивно-прикладних знань, самостійне вивчення окремих питань тренування, проведення суддівських та інструкторських семінарів сприяє підсиленню інтелектуальних мотивів, розрахунку творчих можливостей плавця.

Опитувальник "Психологічна підготовленість плавця".

Інструкція: на кожне питання можна дати три варіанти відповіді: а/ так; б/ не знаю, не впевнений, або не можу дати відповіді; в/ ні.

Відповідайте на питання наступним чином

1/ Спочатку прочитайте питання.

2/ виберіть один із трьох варіантів відповіді;

3/ Визначте на бланку для відповідей супротив номера питання відповідну літеру.

Відповідаючи на питання, намагайтеся як менше обирати-відповідь (б). Пам'ятайте, що не фактично відмова від відповіді. Відповідайте щиро. Не треба намагатися справити враження своїми відповідями, вони повинні відповідати дійсності.

1. Я здатен контролювати часові відрізки під час змагань.
2. Я швидко засинаю напередодні відповідальних змагань.
3. Буває, що я боюсь програти старт суперникам.
4. Іноді я погано сплю після інтенсивного тренування.
5. Рахую, що мені бракує спортивної злості.
6. Я володію методами регуляції дихання перед стартом.
7. Фальстарт мопсе негативно вплинути на мій результат.
8. Я прагну покращити власний результат на-кожному змаганню.
9. Перед стартом я можу послідовно розслабляти та напружувати окремі групи м'язів /рук, ніг, тулуба, обличчя/.
10. Я можу сконцентрувати волю перед стартом для боротьби.
11. Б мене перед стартом трусяться руки.
12. Виходячи на старт, я завжди відчуваю впевненість в поставлений для даних змагань мети.
13. Я багато думаю о своїх суперниках напередодні змагань.
14. Я контролюю стан техніки в умовах спортивної боротьби.
15. Мені подобається тренуватися в групі по одному плану.
15. Мені подобається для перевірки власних можливостей часто приймати участь у змаганнях.
17. В мене слабка воля до перемоги.
16. Я здатен покращити свій результат від попередніх стартів до фіналу.
19. Рахую, що в мене добрі змагальні та бійцівські якості.
20. Я рахую своє стартове збудження надмірним.
21. Я прагну повністю виконувати всі заплановані вправи.
22. Буває, що я не можу заснути напередодні відповідальних змагань.
23. Я володію методами регуляції серцевої діяльності перед стартом.
24. Я здатен в умовах змагань другу половину дистанції долати швидше першої.
22. Я багато думаю про змагання напередодні.
25. Іноді я приймаю заспокійливе перед змаганням.
27. Я прагну виконати кожне завдання тренера.
25. Я володію способами нормалізації сну.
29. Присутність на змаганнях великої кількості глядачів може негативно вплинути на мій виступ.
30. В мене перед стартом сильно підвищується пульс.
31. Я схильний до рішучих дій під нас змагань.
32. Я можу тривалий час терпляче виконувати напружені тренувальні вправи.

23. Я завжди продумую конкретний план виступу на змаганнях, що мають бути.

34. Я володію методами активної саморегуляції.

35. Після невдалого виступу на змаганнях у мене заявляється бажання кинути заняття з плавання.

Ключ:

- до стрес – факторів змагань – Так – 2,15, 16, 21, 26;

Ні – 4, 7, 11, 13, 22, 25, 27, 29,30;

- самоконтроль – Так – 1,6,9,23,28,32, 33;

Ні – 34

- вольова активність – Так – 8,10,12,14,18,19,21,31.

Ні – 3,5,17,20.

Відповідно ключа підрахуйте суму по кожному факторі. При цьому за кожну відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бала, а за відповідь „Не знаю” – 1 бала. Сума балів переводиться в п'ятибальну шкалу оцінок відповідно таблиці.

Оцінка факторів психологічної підготовленості плавців.

Стойкість до стрес-факторів змагань	Самоконтроль	Вольова активність	Оцінка в балах
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

I. Навіювання позитивного відношення до тренувальних навантажень

1. Я тренувався багато та сумлінно на протязі кількох останніх років. За ці роки функціональні можливості мого організму значно покращились, зросли фізичні якості. Роки тренувань зробили мій організм добре адаптованим долюбих фізичних навантажень.

2. З кожним тренуванням в моєму організмі відбуваються позитивні зміни. З кожним тренуванням зростає рівень моєї підготовки. З кожним тренуванням переді мною відкриваються нові можливості.

3. Зараз моя тренуваність дійшла до такого рівня, то я можу витримати практичне любі тренувальні навантаження.

4. Мене іноді називають зразком працездатності та витривалості в спорті, зле я рахую, що мої можливості те не вичерпані.

5. Те, що закладено в мене тривалими роками тренувань, забезпечує мені базу для перенесення ще більш високих навантажень.

6. Ті навантаження, що я виконую, для мене ще не межа. Я можу витримати ще набагато більше.

7. Я добре знаю, що мій організм відокремлюється швидким і якісним відновленням, як би я не втомився на занятті. Я впевнений, що добре відновлююся, настільки, що наступне тренування буде ще більш продуктивнішим.

8. Як би я не втомився на тренуванні, я зберігаю життєрадісність, бадьорість і оптимізм. У піку тренувальних навантажень іноді я відчуваю велику втому. Але я знаю, що не треба перетерпіти, що пройду через це, я можу розраховувати на покращення результатів. І це дає мені впевненість як на тренуваннях, так і на змаганнях.

9. Я впевнений, що ту працю, що я зараз виконую, я роблю з великою користю для майбутніх результатів.

10. На кожне тренування я іду з бажанням якісно та продуктивно виконувати всі завдання тренера.

11. Я абсолютно впевнений у правильності застосованих методик тренувань і виконую всі завдання тренера без внутрішнього опору.

12. Перед тренуванням, як правило, я перебуваю у доброму настрої, відчуваю себе бадьорим і життєрадісним.

13. Навіть дуже великі тренувальні навантаження будуть здаватися мені цікавою грою, в результаті якої я обов'язково виграю, виграю можливість ще більш успішно виступати на змаганнях.

14. Я відчуваю в собі готовність до великих обсягів плавання у максимально жорстких режимах. Я впевнений у відмінному відновленні після них навантажень.

15. Я добре тренований, не проявляється в тому, що я швидко та якісно відновлююся.

II. Навіювання позитивного відношення до спортивного життя

1. Я щасливий, що живу цікавим спортивним життям.

2. Я успішно пройшов важкий шлях природного спортивного відбору та виявив себе на вершині спортивної діяльності.

3. Я довів своїми результатами, що талановитий. Я виявив себе кращим спортсменом з багатьох моїх ровесників, які тренувались разом зі мною.

4. Все, що я роблю у спорті, радує мене.

5. Мені все подобається у моєму спортивному житті: добрі друзі, товариші, цікаві подорожі, можливість змагатися та відчувати зростання результатів. Мені подобається бути першим.

5. Спорт дає мені велике щастя боротьби та перемоги.

6. Завдяки великій праці я досяг високої спортивної слави. Безумовно мені подобається бути славетним. Але мені недостатньо досягнутого. Я не зазнаюся. Продовжую працювати ще більше і впевнений, що досягну ще більшого.

8. Мене постійно запалює можливість ще більшого успіху в спорті.

9. Як правило, я життєрадісний та оптимістичний.

10. Спорт для мене цікава гра. Я вірю, що виграє той, хто грає сміло, рішуче, вільно. Виграє той, хто любить процес гри, насолоджується нею як у ході підготовки, так і у вирішальні моменти.

III. Навіювання , які обумовлюють перед змагальні установки типу „Спортивна бойова впевненість”.

Рекомендована література

Основна:

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1982.
2. Горбунов Г. Д. Коррекция психологической защиты пловцов на заключительном этапе подготовки к XXII Олимпийским играм // Плавание : сб. – Москва, 1981. – Вып. 2.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986.
4. Гуменюк Н. П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – Киев : Вища школа, 1985. – 311 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта/Е. П. Ильин .-СПб:Питер,2009 .-351 с.
6. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса : [монография] / Л. А. Китаев-Смык. – Москва : Наука,1983. – 367 с.
7. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте / Брайент Дж. Кретти ; [пер. с англ. Ханина Ю. Л.]. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
8. Методики психодиагностики в спорте / Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко Б.А., Серова Л.Е. – Москва : Просвещение, 1964.

Допоміжна:

9. Бузник А. И. Психология взаимодействия в системе "тренер-спортсмен" : [метод. рек.]/ Бузник А. И., Волянчук Н. Ю., Дорошенко Н. Н. – Киев :[б. и.], 2003. – 60 с.
10. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте /Л. Гиссен. –Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 149 с.
11. Марковский А.В. Спринтерская эстафета изнутри. Плавание. Сборник. 1988. – 127с. с ил.
12. Медведев А. С. Психология победы /А. С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 182 с.
13. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер ; [пер. с англ. А. Н. Романина]. – Москва : Физкультура и спорт,1979. – 224 с.

14. Психология и современный спорт / сост. П. А. Рудик, В. В. Медведев, А. В. Родионов. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 226 с.
15. Психология спортивной деятельности. – Казань: КГУ, 1985. – 213 с.