

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ «БелГУ»)  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**АНАЛИЗ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ПЛОВЦОВ  
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Магистерская диссертация студента очной формы обучения  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
группы 02011608  
Иунина Вадима Вячеславовича

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Третьяков А.А.

**БЕЛГОРОД 2018**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава I. Анализ литературных источников по исследуемой теме	6
1.1 Структура психологической подготовленности пловцов	6
1.2 Психологический стресс у пловцов на соревнованиях	14
1.3 Предстартовые состояния пловцов	18
1.4 Задачи и основные мероприятия психологической подготовки пловцов к соревнованиям	22
Глава II. Методы и организация исследования	28
2.1. Методы исследования	28
2.2. Организация исследования	30
Глава III. Результаты исследования, их обсуждения и рекомендации	32
3.1. Рекомендации для спортсменов массовых разрядов перед соревнованиями	32
3.2. Результаты исследования, опросов, анкетирования	35
3.3. Заключение по главе	44
Глава IV. Анализ предстартовых состояний пловцов высокой квалификации	46
4.1. Рекомендации для спортсменов высокой квалификации перед соревнованиями	46
4.2. Результаты исследования, опросов, анкетирования	47
4.3. Заключение по главе	63
Выводы	64
Практические рекомендации	66
Список использованной литературы	67

## ВВЕДЕНИЕ

Известно, что одна из задач подготовки спортсмена к соревнованию - создать у него состояние психической готовности. Выраженным признаком этого состояния является уровень эмоциональной возбудимости, определяемый как субъективными, так и объективными методами.

Создание психологической готовности пловца к соревнованиям, проблема в достаточной степени сложная и в некоторой степени отличается интимными компонентами, для чего требуется длительное время наблюдения за его поведением в различных ситуациях. Для ликвидации имеющего место случаев отклоняющегося поведения у пловцов необходимо, использование педагогически обоснованной деятельности тренера и его рекомендаций: с учетом индивидуальных особенностей, членов спортивной команды и самого спортсмена по преодолению этих негативных проявлений. Также показана принципиальная возможность улучшения результативности пловца путем искусственного повышения его статуса в команде, в случае его причинной обусловленности.

В литературе крайне мало данных о динамике психических процессов в предстартовый период. Поэтому мы поставили задачу изучить характеристики предстартового состояния спортсменов на основе изменения таких психических процессов, как процессы внимания, тревожности и некоторые проявления мыслительной деятельности, связанной со скоростью переработки информации в режиме информационного поиска.

В основе рабочей **гипотезы** предполагалось, что учет психологических свойств личности спортсменов спортивного плавания, позволит им более рационально и грамотно настраиваться перед соревнованиями.

**Целью** настоящего исследования было выяснить, как особенности предстартовых состояний у пловцов перед соревнованиями влияют на результат выступления.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

1. Проанализировать специализированную литературу и раскрыть значение психологических свойств личности спортсменов.
2. Провести анализ психологических свойств личности спортсменов и их динамику в предстартовый период.
3. Разработать практические рекомендации по учету психологических свойств личности спортсменов и их динамике в процессе соревновательного периода.

**Объект исследования:** психологическая подготовка пловцов в соревновательный период.

**Предмет исследования:** психологические свойства личности и их динамика в соревновательный период.

**Методы исследования:** анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; изучение и обобщение тренерского опыта; психологическое тестирование; психологический опросник; методы математической статистики.

**Методологическая база исследований:** концепция управления системой подготовки юных спортсменов (В.П.Филин, М.Я.Набатникова), концепция развития систем спортивной подготовки (В.К.Бальсевич), концепция многокомпонентности функциональной подготовленности спортсменов (В.С.Фомин, И.Н.Солопов), представление о факторной обусловленности различных сторон физической подготовленности спортсменов и этапности включения функциональных резервов организма в обеспечение специальной физической работоспособности (В.С.Мищенко; С.Н.Кучкин; В.С.Горожанин, Ю.В.Верхошанский), концепция комплексной целенаправленной оптимизации функциональной подготовленности спортсменов (А.И.Шамардин, И.Н.Солопов).

**Новизна исследования:** заключается в том, что данное исследование проведено на пловцах не только массовых разрядов со званиями от 2 взрослого

до Кандидата в Мастера Спорта, но и на пловцах высокой квалификации от звания Мастера Спорта до Заслуженного Мастера Спорта. Так же выявлены особенности психологии пловцов в пред и после соревновательный периоды, что может поспособствовать к правильному поведению и смене обстановки.

**Теоретическая и практическая значимость** выполненного исследования состоит в дополнении и развитии теории и методики тренировки в плавании положениями диссертации о психологической подготовке (физических упражнений) в соответствии с задачами соревновательного периода и этапностью формирования психологических свойств личности.

Разработанные средства и методические подходы позволят существенно повысить эффективность психологической подготовки квалифицированных пловцов в соревновательном периоде. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ учебно-тренировочного процесса для ДЮСШ, СДЮШОР по плаванию в группах спортивного совершенствования.

Полученный материал может быть использован для совершенствования и оптимизации тренировочного процесса в других циклических видах спорта.

**Достоверность** полученных результатов обеспечена надежной методологической базой исследования, разнообразием и адекватностью использованных методов, значительным количеством экспериментальных групп, репрезентативностью выборок испытуемых, корректностью статистической обработки данных с привлечением компьютерных программ.

**Апробация результатов исследования.** Основные положения работы доложены на заседании кафедры спортивных дисциплин ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет».

**Структура и объём текста диссертации.** Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы. Она изложена на 67 страницах компьютерного текста, содержит 24 таблиц. Список литературы охватывает 46 источников.

## **ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЕ**

### **1.1. 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, обеспечивающими 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 (интроверт). 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 впечатлениями, 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 - скромн, 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 частных 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, в связи с этим 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 не уверены 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. Пилюян, 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).

В связи с этим 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.

**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).

## 1.2. Психологический стресс у пловцов на соревнованиях

Слово «стресс» в переводе на русский язык означает «напряжение». В ряде случаев слово «стресс» ассоциируют со словом «срыв». Однако «срыв» соответствует лишь крайней степени стресса. В психологии спорта принято различать стресс по интенсивности (слабый, средний и максимальный) и продолжительности (кратковременный и длительный).

В настоящее время психологи считают, что стресс может возникать у человека при выполнении им трудной и ответственной деятельности. В качестве стрессоров (причин стресса) выступают психологические, физиологические и социальные факторы в различном сочетании (при ведущем значении того или иного фактора) в зависимости от конкретной ситуации деятельности.

Любая соревновательная деятельность, в том числе в спортивном плавании, сопровождается значительным напряжением. В его основе лежит преодоление объективного физиологического стрессора — физического напряжения, т. е. выполнение соревновательного заплыва с требуемым напряжением физических усилий и энергетических ресурсов. Своеобразным фоном этих усилий является психическое напряжение в соревновательной деятельности. Таким образом, в соревнованиях пловцу необходимо выдержать не только напряжение, связанное с реальным стрессором (преодоление дистанции за счет физического напряжения), но и психическое. Последний компонент в соревнованиях выступает, как правило, на первый план.

Нами изучалась динамика стрессовых состояний в период соревнований на чемпионатах Москвы и Советского Союза 1973 и 1974 гг. К исследованиям были привлечены члены сборной команды столицы и отдельные спортсмены сборной команды страны. Всего обследовано 64 мастера спорта СССР, мастера спорта международного класса, рекордсмена страны.

Основными критериями для оценки напряженности являлись в исследованиях следующие: показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС);

измерение психогальванического рефлекса прибором экзосоматической схемы, позволяющим регистрировать изменение электрокожного сопротивления (ЭКС); субъективные оценки пловцами состояния напряженности и характера переживаний, испытанных ими в процессе различных ситуаций (перед началом разминки в воде, после ее окончания, перед стартом и после заплыва). На рисунке показаны средние данные ЧСС и ЭКС, отмеченные у пловцов на соревнованиях. Различия между определяемыми величинами статистически достоверны.

Литературные данные свидетельствуют о том, что по ЧСС и ЭКС можно судить об уровне психической напряженности. Первый показатель в большей мере информирует о переживаниях, связанных с отношением спортсмена к физической нагрузке, а второй — о характере и уровне выполняемой работы. Таким образом, величины ЧСС рассматривались нами как показатель физиологического компонента стресса, а ЭКС — как показатель психического его компонента. При оценке напряженности мы определенным образом учитывали, что изменения ЧСС в большей мере, чем изменения ЭКС, зависят от физиологической нагрузки.

Представленные на рисунке средние величины ЧСС и ЭКС наглядно показывают динамику напряженности в соревнованиях. В ситуациях ожидания (перед началом разминки и перед стартом) преобладает психический компонент стресса. Возникновение состояния стресса зависит от разнообразных причин: от уровня подготовленности и известности соперников, степени новизны предстоящего состязания, от настроения спортсмена со стороны тренера, прогноза борьбы в предстоящем заплыве, от организации разминки и ожидания предстоящего старта и др.

Наивысший пик психической напряженности наблюдается перед началом разминки. В процессе ее выполнения в воде и во время соревновательного заплыва происходит известная разрядка психической напряженности. Это обусловлено тем, что сама специализированная деятельность снимает психическое напряжение в результате ликвидации фактора ожидания. В период

разминки пловцы сосредоточивают свое внимание на следующем: «на разминке» мышечно-двигательного аппарата, «открытии» дыхания, воспроизведении специализированного ощущения — «чувства воды», «чувства старта», «чувства поворота», «чувства времени» при проплывании дозированных отрезков дистанции, «чувства скорости» и т. д. Иными словами, в процессе разминки осуществляется активная приспособительная деятельность пловца, направленная на подготовку всех систем организма к предстоящей соревновательной деятельности.

После окончания разминки фактор ожидания вновь выступает в качестве доминирующего стрессора. Анализ напряженности пловцов в период ожидания старта, в процессе заплыва и после его окончания позволил нам установить такие особенности. Большинство спортсменов перед заплывом и при его выполнении ориентированы только на физиологические параметры напряженности: «перетерпеть усталость, как только она наступит», «выложиться в полной мере», «отдать все силы» или «только бы хватило выносливости», «только не потерять скорость» и т. п.

После заплыва психическое возбуждение у них значительно ниже, чем до старта. Субъективные отчеты о состоянии напряженности касаются в основном физиологических параметров: «предельно устал», «выложился до конца», «еле стою на ногах от усталости», «трудно было терпеть усталость» и т. д. Показанный в заплыве результат в большинстве случаев не удовлетворяет спортсменов, так как оказывается ниже, чем прогнозировался. После заплыва эти спортсмены находятся в подавленном состоянии и недоумевают по поводу причин неудачи. Лишь у незначительной части пловцов состояние напряженности в этих ситуациях деятельности протекает при доминировании психологического компонента. Перед заплывом они имеют следующие установки: «бороться с соперником от начала и до последних метров дистанции», «буду бороться за первое место», «я готов показать высокий результат», «запас моих сил безграничен» и т. п. Перед стартом они активно возбуждены от сознания предстоящей борьбы на дистанции.



После заплыва уровень психического возбуждения у них остается в тех же пределах, что и перед стартом, или превышает его. Содержание субъективного отчета у них после заплыва следующее: «возбуждение от прошедшей борьбы еще не прекратилось», «могу проплыть еще раз так же, так как силы еще остались неизрасходованными» и т. д.

Подводя итог сказанному, можно заключить, что у тех спортсменов, которые в процессе соревнований ориентируются на «терпимость» к усталости и другим параметрам физической напряженности, создается стойкий стереотип соревновательного состояния, доминантой которого является физиологический компонент напряженности. Пловец как бы заранее ждет и готовится к «встрече» с тем стрессором, который затем неминуемо наступает в процессе заплыва. Тем самым у него закрепляется условный рефлекс психических реакций к подобного рода напряженности.

Иначе говоря, у этих пловцов психический компонент стресса затормаживается и выступает в роли защитного механизма, информируя мозг о подготовке организма к предельной степени стресса. У пловцов с преобладанием ориентации на активную борьбу в процессе соревнований происходит известная нивелировка физиологического стрессора. Поэтому для них значительно снижается степень сложности его преодоления в процессе заплыва.

На основании изложенных выше результатов исследования и собственного опыта тренерской практики мы вправе сделать ряд методических рекомендаций тренерам относительно управления стрессовыми состояниями у пловцов в процессе соревнований:

1. Не следует ориентировать учеников на «терпимость» к усталости в процессе заплыва, нужно сосредоточить их внимание на активной борьбе с основными конкурентами. Надо больше уделять внимания созданию у пловца «чувства борьбы» за первое место или с основным соперником, а также добиваться обострения в процессе заплыва специализированных ощущений и тактической раскладки сил. Из тренерского лексикона целесообразно

исключить установки пловцам, оправдывающие «терпимость к усталости», заменив их более оптимистическими: «предел твоих возможностей неограничен», «усталость посещает чаще тех, кто больше всего о ней думает» и т. п.

2. Разминку в воде следует проводить с таким расчетом, чтобы она заканчивалась как можно ближе к моменту начала старта. Последние упражнения в разминке должны быть акцентированы на восприятии специализированных ощущений: «чувства воды», «чувства гребка», «чувства скорости» и др.

3. Необходимо систематически контролировать в процессе соревнований психическую напряженность пловца и определить оптимальное для него состояние, при котором он показывает лучшие результаты, и стараться чаще воспроизводить это состояние в дальнейшем.

### **1.3. Предстартовые состояния пловцов**

Состояние работоспособности пловца, в существенной мере определяется, по мнению Булгакова М.Ж., правильно выполненной разминкой за 45-60 мин. до взятия старта, которая сопровождается полноценным отдыхом с успокаивающим и возбуждающим массажем перед стартом, обеспечивая улучшение результата в пределах 0,1-0,4 сек на 100 м. Разминка, проведенная с низкой интенсивностью в более длительное время, успокаивает тех пловцов, у которых отмечается стартовая лихорадка, как отмечает Вайцеховский С.М., а сокращенная, интенсивная разминка обеспечивает в какой-то мере ликвидацию стартовой апатии. Исследованиями определено, что привычная разминка, обычно основанная на выполнении упражнений махового характера, не способствует разогреванию суставов у пловцов, так как маховые движения неизбежно заканчиваются их рефлексорным торможением. Поэтому наиболее приемлемым оказалось выполнение разработанного ими комплекса самомассажа с динамическими упражнениями.

Специалистами рекомендуется использовать перед стартом проигрывание предстоящей деятельности, носящее характер идеомоторной тренировки, которая достаточно надежно может предотвратить возможные срывы в технике и тактике пловца при соревновательной деятельности. Выявлено, что при ожидании разминки и старта у пловцов отмечается наивысший пик психического компонента стресса, а выполнение разминки и соревновательной деятельности сопровождается появлением вершины физиологического его компонента. Наряду с этими объективными в диагностическом отношении показателями готовности психического состояния пловца к предстоящим соревнованиям являются, параметры внимания и объема памяти. В создании у пловцов состояния психической готовности существенную роль имеет побуждение к самовоспитанию, которое обычно осуществляется посредством обучения приемам саморегуляции, включая способы отражения окружающего мира, своего - физического, духовного и социального. Наблюдаются, однако, случаи дезорганизации в сознании и деятельности (фрустрация), зачастую во время преодоления определенных трудностей или удовлетворения мотивов - пловцы имеют возможность с ними справиться (толерантность), а некоторые справиться с ними не в состоянии. Поэтому их деятельность слабо акцентирована на достижение результата, нет самообвинительных, а больше без извинительных реакций. Исследованиями определена взаимосвязь реактивной и личностной тревожности пловцов в зависимости от успешности их выступления на соревнованиях, а также авторитетной значимости оценки своего тренера, и чем она выше, тем меньше уровень его реактивной тревожности.

Специальная психологическая подготовленность спортсменов-пловцов высокого класса, может быть представлена тремя относительно независимыми факторами, а именно: тренерской оценкой надежности спортсмена, самооценкой надежности выступлений, устойчивостью соревновательного поведения. Обоснован новый подход в измерении надежности и устойчивости пловцов к соревновательной деятельности, включающей ее описание в

пространстве исходными параметрами, интегральными показателями деятельности, классификацию пловцов по однородным группам. При этом существенную роль в повышении состояния надежности и устойчивости пловцов к соревнованиям имеют средства и методы психологической подготовки с учетом, личностных аспектов.

Создание психологической готовности пловца к соревнованиям, в достаточной степени сложная и в некоторой степени отличается интимными компонентами, для чего требуется длительное время наблюдения за его поведением в различных ситуациях. Для ликвидации имеющего место случаев отклоняющегося поведения у пловцов необходимо, использование педагогически обоснованной деятельности тренера: с учетом индивидуальных особенностей, членов спортивной команды и самого спортсмена по преодолению этих негативных проявлений. Также показана принципиальная возможность улучшения результативности пловца путем искусственного повышения его статуса в команде, в случае его причинной обусловленности.

С биологических позиций особенности предстартового состояния у пловцов, объясняются изменением гормональной деятельности коры надпочечников, т.к. усиление или угнетение их функций сопровождалось изменением сердечной деятельности на 6-15 ударов в минуту от его среднего значения. При измерении соревновательной устойчивости спортсменов, пловцов определен интегральный показатель, охватывающий многообразие влияющих факторов и который сформулирован как «чувствительность к соревновательным помехам». А среди 20 помех, выявленных в результате факторного анализа, находится большой процент хлора в воде - 0,542, низкая или высокая температура воды - 0,505. Настроенность пловцов на соревновательную деятельность должна быть не эпизодической, а повседневной, поэтому на тренировочных занятиях необходимо улучшать не только двигательные способности, но и решать психологические и тактические задачи.

Плавание, как вид спортивной деятельности, характерен соревновательной борьбой между соперниками, которая протекает, условно говоря, параллельно. Достижение наивысшей работоспособности - спортивной формы характеризуется, главным образом, стабильностью высших достижений и их неуклонным ростом. Более детальное изучение показало, что в ее основе находится улучшение корковой деятельности у пловцов, которое выражается увеличением подвижности и уравновешенности нервных процессов, способствующих улучшению работоспособности.

У пловцов подмечена вариантность скорости на дистанциях до 400 м вольным стилем, которая характеризуется следующими основными положениями: относительной равномерностью с заметным увеличением скорости на последней четверти дистанции, постепенным возрастанием скорости, относительным падением скорости на протяжении всей дистанции. При изучении ранних признаков утомления в плавании обнаружено, что оно является дополнительным стимулом совершенствования техники движений, который может быть наиболее продуктивным. В обеспечении роста достижений и работоспособности в плавании требуется, повышение аэробной подготовленности пловцов соответствующими средствами и методами. Также отмечено что у пловцов максимальная аэробная работоспособность максимум анаэробных возможностей увеличивается параллельно с показателями их квалификации.

Для спортивной практики рекомендовано ступене образное увеличение физических нагрузок, как один и рациональных путей повышения ее эффективности. Причем форсированное увеличение высоты ступеней при сравнительно коротких плато оказалось более предпочтительным. В изучении рентабельности работы пловца, т. е. насколько рационально используется образующаяся энергия, ее показатель может служить критерием оценки усвоения техники плавания и его работоспособности. При этом она выражает - при низких числовых значениях, акцентирует необходимость

совершенствования техники, а при высоких - требует концентрации внимания и развития функциональных возможностей.

Снижение эффективности тренировочных занятий, а, следовательно, и показателей работоспособности наблюдается при сдвиге физиологического пика двигательной активности относительно режима питания, времени сна, что приводит к изменению структуры физиологических ритмов. Повышение эффективности спортивной деятельности пловцов в бассейнах, определяется существенным, комплексом гигиенических факторов, сопутствующих им при занятиях в бассейне и участии в соревнованиях: состояние воды, температурный режим, шум, освещенность, вентиляция. Специалистам в области плавания, также следует располагать информацией о том, что в предстоящих соревнованиях по плаванию предпочтение в достижении успеха должно быть отдано пловцам, обладающим, при прочих равных условиях, оптимальными показателями кожно-жирового компонента, диаметрами плеч и бедер, ростового индекса.

#### **1.4 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 ни 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 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.

## ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИСЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования

Исследования проводились в предсоревновательный (за день до старта), соревновательный (после выполнения разминки) и послесоревновательный (после соревнований) периоды, во время соревнований. Было отобрано 10 человек (5 юношей и 5 девушек) имеющие звания от 2 взрослого разряда до Заслуженного Мастера Спорта по плаванию. В ходе исследования испытуемых пловцов массовых разрядов, которое проводилось с сентября 2015 г. по декабрь 2015 г., группа пловцов выступала в роли экспериментальной.

Наше исследование включало три последовательных и взаимосвязанных этапа:

Первый этап (май - сентябрь 2015 г.) носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно-методической литературы. В нем рассматривалось и анализировалось практические особенности психологической подготовки пловцов к соревнованиям. Разрабатывалась программа исследования с определением основного направления работы, с формированием цели, задач и гипотезы. Определялись опросники и тесты с помощью которых будут проходить исследования.

Второй этап (сентябрь – декабрь 2015г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение опросов спортсменов.

Третий этап (декабрь 2015г. – март 2016г.) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка полученных результатов тестирования и опроса пловцов массовых разрядов, статистическая обработка полученных данных, а также представление результатов исследования в виде дипломной работы.

В ходе исследования испытуемых пловцов высокой квалификации, которое проводилось с сентября 2017 г. по декабрь 2017 г., группа пловцов выступала в роли экспериментальной.

Наше исследование включало три последовательных и взаимосвязанных этапа:

Первый этап (май - сентябрь 2017 г.) носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно-методической литературы. В нем рассматривалось и анализировалось практические особенности психологической подготовки пловцов к соревнованиям. Разрабатывалась программа исследования с определением основного направления работы, с формированием цели, задач и гипотезы. Определялись опросники и тесты с помощью которых будут проходить исследования.

Второй этап (сентябрь – декабрь 2017г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение опросов спортсменов.

Третий этап (декабрь 2017г. – март 2018г.) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка полученных результатов тестирования и опроса пловцов высокой квалификации, статистическая обработка полученных данных, а также представление результатов исследования в виде дипломной работы.

## 2.2. Методика исследования

В процессе проведения исследований психологической подготовки пловцов во время соревновательного периода:

1. теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;
2. опрос и тестирование спортсменов;
3. беседы со специалистами;
4. педагогические наблюдения;
5. педагогический эксперимент;
6. методы математической статистики.

**Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы.** В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, связанная с темой работы. Анализ литературных источников осуществлялся для постановки задач, подбора методов и разработки организации исследования. Было изучено 50 литературных источника.

**Опрос и тестирование спортсменов** проводился в виде опросника и апробирована на спортсменах массовых разрядов по плаванию. Тестирование проводилась для определения индивидуальных психологических особенностей спортсменов. В опросе приняло участие 10 спортсменов (5 юношей и 5 девушек).

**Беседы со специалистами.** Проводились с целью установления и обобщения мнений психологов, тренеров и специалистов по плаванию о влиянии психологического состояния спортсменов в период соревновательного периода.

### **Психологические наблюдения.**

Наблюдения осуществлялись за три взаимосвязанных этапа:

- на первом этапе (предсоревновательный период) использовались опрос-анкетирование и тестирования для определения психологического типа спортсмена. Чтобы определить психологическое состояние проводились

опросник и тестирование, для определения настроения и личностной тревожности спортсменов за день до соревнований.

- во время второго этапа (соревновательный) тестирования проводились после разминки в день соревнований, для определения психологического состояния спортсменов на данный момент.

- во время третьего этапа (послесоревновательный) тестирования проводились после окончания соревнований, для определения психологического состояния спортсменов на данный момент.

По итогам психологических наблюдений (январь – февраль 2016г.) осуществлялась обработка и интерпретация полученных результатов в течении 4 месяцев с сентября по декабрь 2015 г. В процессе приняло участие 10 спортсменов.

**Педагогический эксперимент** проводился в предсоревновательный (за день до старта), соревновательный (после выполнения разминки) и послесоревновательный (после соревнований) периоды, во время соревнований. Было отобрано 10 человек (5 юношей и 5 девушек) имеющие звания от 2 взрослого разряда до Заслуженного Мастера Спорта по плаванию. В ходе исследования испытуемых пловцов массовых разрядов, которое проводилось с сентября 2017 г. по декабрь 2018 г., группа пловцов выступала в роли экспериментальной.

Для обработки фактического материала, полученного в ходе исследования, использовались **методы математической статистики**:

Для определения достоверности различий между средними показателями двух выборочных совокупностей применялось вычисление критерий Стьюдента (t), который рассчитывался по формуле:

$\bar{x}$  – среднее значение выборки,

m – ошибка среднего значения.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

## ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ИХ ОБСУЖДЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

### 3.1. Рекомендации для спортсменов массовых разрядов перед соревнованиями

Исходя из анализа исследования и информации литературных источников, можно выделить три неспецифичных предстартовых состояния пловцов: «готовность к старту», «предстартовая лихорадка» и «предстартовая апатия»

**Готовность к старту** связана с оптимальным соотношением динамики возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и сценический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. Наблюдается оптимальный уровень физиологических сдвигов — повышенная возбудимость нервных центров и мышечных волокон, адекватная величина поступления глюкозы в кровь из печени, благоприятное превышение концентрации норадреналина над адреналином, оптимальное усиление частоты и глубины дыхания и частоты сердцебиений, укорочение времени двигательных реакций.

**Стартовая лихорадка**, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается снижением контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой.



Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.

**Стартовая апатия** обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обуславливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем соревновании. У стартовой апатии есть особая разновидность – самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации.

Для того, чтобы быть в состоянии «готовности к старту», ну или хотя бы не находится в состоянии предстартовой апатии, спортсменам всегда поможет тренер со своими или заимствованными рекомендациями. От спортсменов требуется уверенность в себе и доверие к тем, кто вас тренирует, ну и желание жертвовать, в том числе и нервами ради достижения цели.

Анализ литературных источников позволил выделить следующие рекомендации для спортсменов массовых разрядов перед стартом.

### **Рекомендации при стартовой апатии:**

1. Перебороть лень, растрясись. После тонусной работы вы погрузитесь в состояние истомы, расслабитесь и отвлечетесь от проблем.

2. Соблюдение режима дня и отдыха перед самими соревнованиями. Апатия может наступить из-за интенсивного жизненного ритма или, наоборот, из-за постоянного бездействия.

3. Во время соревновательной деятельности, уделить внимание питанию.

4. Прослушивание классической музыки. Классические исполнители дарят большой заряд энергии и вызывают прилив сил, и помогает немного избавиться от апатии.

5. Выходите из состояния оцепенения: спровоцируйте у себя всплеск эмоций. Пообщайтесь со знакомыми, вспомните теплые и счастливые моменты из жизни.

6. Любой человек в определенной мере склонен к эмпатии (сопереживание эмоциональному состоянию другого человека), поэтому больше общайтесь с энергичными, позитивными людьми, и апатия начнет постепенно рассеиваться.

7. Чем страдать от бездействия и лени, лучше читайте литературу о механизмах возникновения собственных психологических проблем. Учитесь управлять своим состоянием.

### **Рекомендации при стартовой лихорадке:**

1. Любые физические упражнения и физическая нагрузка прекрасно избавляют от стресса и волнений. Мысленно можно представить процесс прохождения всей дистанции от старта и до финиша, отработывая в уме каждый элемент: ускорение на старте, количество циклов, поворот, финиш.

2. Важно научиться себя контролировать. Когда захлестывает волнение, надо немного посидеть с закрытыми глазами, вспомнить что-то успокаивающее

и приятное – друзей, семью, тёплый дом или вкусную еду. Постепенно дыхание восстановится, что будет основным признаком самоконтроля.

3. Прослушивание спокойной музыки.

4. Чтение литературы.

5. Общение с друзьями и тренером.

### 3.2. Результаты исследования, опросов, анкетирования

В таблице 1 представлены данные, полученные в результате Опросника "Психологическая подготовленность пловца" у спортсменов, которые участвовали в исследовании. Участвующие спортсмены имеют звания 2 Взрослого разряда, 1 взрослого разряда и Кандидата в Мастера Спорта.

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

Из результатов опроса, можно сказать, что практически у всех спортсменов, устойчивость к стресс-факторам на соревнованиях не высокая и в целом составляет невысокий показатель тревожности. Самоконтроль спортсменов варьирует по-разному. Самый низкий показатель у №10, что говорит о не планировании своих действий на соревнованиях, а исходя из результатов №3 и №9 видно, что эти спортсмены вполне способны самостоятельно психологически и физически подготовиться к старту. Волевая активность абсолютно у всех спортсменов показывает средние показатели, что говорит о среднем уровне мотивации.

Таблица 1

## Результаты опросника "Психологическая подготовленность пловца"

№. П/П	Ф.И.О	УкСФ	СК	ВА
1	Иван А.	16	8	18
2	Денис Д.	14	4	18
3	Михаил Д.	14	10	14
4	Юлия З.	12	8	16
5	Сергей З.	10	6	14
6	Эльвира К.	8	4	16
7	Дарья П.	12	8	12
8	Марина Т.	14	8	18
9	Никита С.	18	10	14
10	Нина Ф.	8	2	14
	<b>Средний балл</b>	13,7	6,8	15,4
	<b>Ошибка среднего</b>	1,2	0,8	0,6

Цель опросника САН оценить уровень самочувствия, активности и настроения. При анализе функционального состояния спортсменов важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценка активности, настроения и самочувствия обычно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Таблица 2

## Результаты опросника САН (в предсоревновательный период)

№. П/П	Ф.И.О	С	А	Н
1	Иван А.	6,4	2,5	6,7
2	Денис Д.	6,6	5,6	5,9
3	Михаил Д.	6,7	6,0	6,8
4	Юлия З.	5,0	5,3	5,3

<b>5</b>	Сергей З.	5,8	5,2	5,9
<b>6</b>	Эльвира К.	5,1	4,4	5,8
<b>7</b>	Дарья П.	5,8	5,5	5,5
<b>8</b>	Марина Т.	5,1	4,4	4,4
<b>9</b>	Никита С.	6,0	5,7	6,3
<b>10</b>	Нина Ф.	5,2	5,2	4,6
	<b>Средний балл</b>	5,77	4,98	5,72
	<b>Ошибка среднего</b>	0,20605	0,320347	0,25289

Исходя из результатов таблиц №2 и №3 видно, что самочувствие активность и настроение среднего показателя группы спортсменов в период соревнований стал выше, это произошло в связи с тем, что группа испытуемых была более отдохнувшая и готовая к старту.

У спортсменов под №1, 2, 5, 6 и 8 низкий средний показатель активности, это свидетельствует о том, что спортсмен не достиг своей оптимальной формы и тревожность влияет на этот критерий.

**Таблица 3**

**Результаты опросника САН (в соревновательный период)**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Н</b>
<b>1</b>	Иван А.	6,6	5,2	6,4
<b>2</b>	Денис Д.	6,6	5,8	6,2
<b>3</b>	Михаил Д.	6,8	6,2	6,8
<b>4</b>	Юлия З.	5,4	5,2	5,2
<b>5</b>	Сергей З.	5,8	5,3	6,2
<b>6</b>	Эльвира К.	5,4	4,6	5,8
<b>7</b>	Дарья П.	5,8	5,5	5,3
<b>8</b>	Марина Т.	4,8	5,0	5,2
<b>9</b>	Никита С.	5,8	5,8	6,3
<b>10</b>	Нина Ф.	5,6	5,4	5,2
	<b>Средний балл</b>	5,86	5,4	5,86
	<b>Ошибка среднего</b>	0,20011	0,143759	0,18927

Исходя из результатов таблиц №3 и №4 видно, что самочувствие активность и настроение среднего показателя группы спортсменов после соревнований стал ниже (показатели брались сразу по завершению соревнований), это произошло в связи с тем, что группа испытуемых была уставшая и не успев восстановиться дала такие показатели.

Таблица 4

**Результаты опросника САН (в послесоревновательный период)**

№. П/П	Ф.И.О	С	А	Н
1	Иван А.	5,8	5,2	6,2
2	Денис Д.	6	5,4	5,8
3	Михаил Д.	5,8	5,8	5,6
4	Юлия З.	3,4	3,4	4,9
5	Сергей З.	5,8	5,3	6,0
6	Эльвира К.	5,4	5,0	5,4
7	Дарья П.	4,4	5,2	5,5
8	Марина Т.	5,1	4,4	4,4
9	Никита С.	5,4	5,6	5,4
10	Нина Ф.	5,1	4,8	5,0
	<b>Средний балл</b>	5,22	5,01	5,42
	<b>Ошибка среднего</b>	0,25157	0,218302	0,17049

Изменение тревожности как свойство личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение спортсменов-пловцов как в период подготовки к соревнованиям, так и во время стартов на соревнованиях. Оценка спортсмена своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Таблица 5

**Результаты опросника Спилбергера (в предсоревновательный период)**

№. П/П	Ф.И.О	Ситуат	Личн
--------	-------	--------	------

<b>1</b>	Иван А.	29	38
<b>2</b>	Денис Д.	36	35
<b>3</b>	Михаил Д.	31	32
<b>4</b>	Юлия З.	33	46
<b>5</b>	Сергей З.	28	34
<b>6</b>	Эльвира К.	33	40
<b>7</b>	Дарья П.	36	44
<b>8</b>	Марина Т.	45	43
<b>9</b>	Никита С.	28	38
<b>10</b>	Нина Ф.	44	43
	<b>Средний балл</b>	34,3	39,3
	<b>Ошибка среднего</b>	1,93247	1,483614

Из результатов таблиц №5 и №6 видно, что ситуативная тревожность в период соревнований у всех испытуемых выше, что обусловлено тем, что спортсмены переживают эмоциональное напряжение, беспокойство, озабоченность и тревожность перед стартом. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Испытуемые №4 и №8 показали высокий уровень тревожности. Поэтому были даны практические рекомендации.

В отношении личностной тревожности почти все испытуемые находятся в том же диапазоне как за день до соревнований, так и во время. Это говорит о том, что спортсмены в разнообразных ситуациях умеют контролировать свое состояние в различных ситуациях.

**Таблица 6**

**Результаты опросника Спилбергера (в соревновательный период)**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>Ситуат</b>	<b>Личн</b>
<b>1</b>	Иван А.	35	38

2	Денис Д.	36	35
3	Михаил Д.	34	34
4	Юлия З.	50	41
5	Сергей З.	32	32
6	Эльвира К.	40	40
7	Дарья П.	40	44
8	Марина Т.	48	44
9	Никита С.	44	38
10	Нина Ф.	46	41
	<b>Средний балл</b>	40,5	38,7
	<b>Ошибка среднего</b>	1,98466	1,291425

Из результатов таблиц №6 и №7 видно, что ситуативная тревожность после соревнований практически у всех испытуемых ниже, что обусловлено тем, что спортсмены больше не испытывают высокое чувство тревожности, как перед стартом. А вот личностные критерии у спортсменов №3 и №8 резко повысились, это говорит о более высоком уровне мотивации после соревновательного периода, чем до него.

Таблица 7

**Результаты опросника Спилбергера (в послесоревновательный период)**

№. П/П	Ф.И.О	Ситуат	Личн
1	Иван А.	28	36
2	Денис Д.	34	35
3	Михаил Д.	30	40
4	Юлия З.	44	42
5	Сергей З.	30	32
6	Эльвира К.	40	36
7	Дарья П.	38	46



<b>8</b>	Марина Т.	43	57
<b>9</b>	Никита С.	28	38
<b>10</b>	Нина Ф.	41	42
	<b>Средний балл</b>	35,6	40,4
	<b>Ошибка среднего</b>	2,00111	2,251913

Для более глубокого анализа предстартового состояния, мы решили исследовать не только показатели тревожности, а в добавок такие критерии, как фрустрация, агрессивность и ригидность.

**Фрустрация** – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии и т. п.

**Агрессивность** – не вызванная объективными обстоятельствами неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям и окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту.

**Ригидность** – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Противоположное по значению свойство личности – пластичность.

**Таблица 8**

**Результаты опросника Айзенка (в предсоревновательный период)**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>Тревож</b>	<b>Фруст</b>	<b>Агрес</b>	<b>Ригид</b>
<b>1</b>	Иван А.	5	4	11	5
<b>2</b>	Денис Д.	5	4	2	3
<b>3</b>	Михаил Д.	2	5	8	5
<b>4</b>	Юлия З.	6	12	13	12

<b>5</b>	Сергей З.	3	4	9	8
<b>6</b>	Эльвира К.	1	6	7	3
<b>7</b>	Дарья П.	5	11	11	10
<b>8</b>	Марина Т.	12	14	10	9
<b>9</b>	Никита С.	2	3	7	9
<b>10</b>	Нина Ф.	5	6	11	10
	<b>Средний балл</b>	4,6	6,9	8,9	7,4
	<b>Ошибка среднего</b>	0,9798	1,24231	0,98263	1,00222

Из показателей таблицы №8 и №9 можно сказать, что уровень тревожности в соревновательный период выше, чем до старта. Обуславливается тем, что спортсмены испытывают волнение перед своим заплывом. Показатели фрустрации у большей части группы испытуемых равно, но у спортсмена под №8 явно выражено повышение показателя, это говорит о том, что испытуемый из-за переживаний потерял уровень уверенности в себе. Средний показатель агрессивности группы возрос, это обуславливается тем, что спортсмены имеют боевой характер. Уровень ригидности остался тем же, что и до соревнований.

Таблица 9

#### Результаты опросника Айзенка (в соревновательный период)

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>Тревож</b>	<b>Фруст</b>	<b>Агрес</b>	<b>Ригид</b>
<b>1</b>	Иван А.	8	6	11	4
<b>2</b>	Денис Д.	10	4	2	3
<b>3</b>	Михаил Д.	8	8	14	4
<b>4</b>	Юлия З.	14	10	13	10
<b>5</b>	Сергей З.	6	4	10	6
<b>6</b>	Эльвира К.	8	6	7	5
<b>7</b>	Дарья П.	8	10	12	8
<b>8</b>	Марина Т.	14	18	14	6
<b>9</b>	Никита С.	9	5	8	8
<b>10</b>	Нина Ф.	11	4	10	11

	<b>Средний балл</b>	9,6	7,5	10,1	6,5
	<b>Ошибка среднего</b>	0,84591	1,376388	1,16857	0,846562

Показатели тревожности, исходя из результатов таблиц №9 и №10, значительно уменьшились, что говорит нам о спаде предстартового напряжения. Уровень фрустрации у всех спортсменов так же уменьшился. Средний показатель агрессивности спал. А вот показатели ригидности, практически у всех спортсменов увеличились, это может говорить нам о их усталости после соревнований.

Таблица 10

**Результаты опросника Айзенка (в послесоревновательный период)**

№. П/П	Ф.И.О	Тревож	Фруст	Агрес	Ригид
1	Иван А.	5	4	10	5
2	Денис Д.	5	4	11	3
3	Михаил Д.	3	5	8	5
4	Юлия З.	6	8	10	12
5	Сергей З.	2	4	8	8
6	Эльвира К.	3	3	6	10
7	Дарья П.	7	7	9	10
8	Марина Т.	12	14	6	8
9	Никита С.	5	3	7	9
10	Нина Ф.	5	4	9	12
	<b>Средний балл</b>	5,3	5,6	8,4	8,2
	<b>Ошибка среднего</b>	0,88255	1,066667	0,5416	0,963789

Проводя анализ результатов спортсменов видно, что не все, проходящие исследование, показали результат лучше в период соревнований в сравнении с заявочным результатом (лучшим результатом). Это говорит о том, что не все спортсмены массовых разрядов в силах справиться с тревожностью во время соревнований.

Таблица 11

**Результаты испытуемых и связь результатов с психологическим состоянием**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>Дистанция</b>	<b>Заявка</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	Иван А.	100 бат	58.21	57.91
<b>2</b>	Денис Д.	100 брасс	1:12.13	1:11.68
<b>3</b>	Михаил Д.	100 кроль	52.21	52.40
<b>4</b>	Юлия З.	100 н/сп	1:07.44	1:06.98
<b>5</b>	Сергей З.	100 кроль	55.41	55.26
<b>6</b>	Эльвира К.	100 брасс	1:18.85	1:21.96
<b>7</b>	Дарья П.	100 н/сп	1:09.75	1:08.95
<b>8</b>	Марина Т.	100 кроль	1:00.82	1:01.64
<b>9</b>	Никита С.	100 кроль	54.59	54.71
<b>10</b>	Нина Ф.	100 брасс	1:16.08	1:19.52

В таблице 11 были взяты лучшие результаты спортсменов на основной дистанции и сравнены с результатами в период последних соревнований.

### 3.3. Заключение по главе

Исходя из показателей, можно сделать вывод, что соревновательная ситуация неодинаково сказывается на психических процессах различной сложности. Уже перед стартом влияние на протекание психических процессов видно по значительному повышению тревожности и агрессивности. Разминка вносит некоторые улучшения в показатели этих качеств. Скорость переработки информации сколько-нибудь существенных изменений не претерпевает. Ухудшение протекания психических процессов по мере приближения старта

обусловлено недостаточным знанием своих возможностей и в связи с этим неадекватностью постановки цели теми спортсменами, которые не выполнили поставленную задачу, не сумели сопоставить ее со своими реальными возможностями.

Предсоревновательная ситуация не оказывает существенного влияния на высшую интеллектуальную сферу деятельности. Это говорит о возможностях решения спортсменом сложных мыслительных задач в менее сложной предсоревновательной обстановке. Но такой процесс, как тревожность, в значительной мере возрастает у всех спортсменов, это говорит о волнении и напряжении перед стартом.

В результате исследования выяснилось, что предстартовая ситуация уже после разминочного процесса вызывает неоднородность изменений в исследуемых психических процессах спортсмена точно так же, как и предстартовое состояние изменяется после окончания соревнований. Состояние психической готовности характеризуется значительной тревожностью и устойчивостью всех других психических процессов по отношению к влиянию предстартовой ситуации и соревновательной нагрузки. Неблагоприятное предстартовое состояние может повлиять на выступление спортсмена и его результат.

С опытом в спортивной карьере спортсмен приобретает знание того, как правильно готовиться к соревнованиям, справляться с волнением и настраиваться с учетом именно индивидуальных особенностей организма

## **ГЛАВА IV. АНАЛИЗ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **4.1. Рекомендации для спортсменов высокой квалификации перед соревнованиями**

При прогнозировании быстрого роста спортивного мастерства спортсменов – пловцов помимо отличной физической подготовки, важно учитывать и психологическую готовность:

1. Для спортсменов высокого класса, основным критерием показателя результата, будет мотивация. Мотивацией может послужить отбор в команду сборной России для участия во всероссийских или всемирных соревнованиях.

2. Постановка целей. Постановка определенных целей очень важна для спортсменов, участвующих в соревнованиях высокого уровня. От цели зависит уровень волнения спортсмена в период соревнований. Спортсмен должен уметь адаптироваться во время выступления.

3. Правильный отбор и планирование календарного плана соревнований.

4. Поэтапно подводить психологическое состояние спортсмена к определенным соревнованиям.

По результатам предыдущего этапа исследования было сделано заключение о том, что предстартовая ситуация уже после разминочного процесса вызывает неоднородность изменений в исследуемых психических процессах спортсмена точно так же, как и предстартовое состояние изменяется после окончания соревнований. Состояние психической готовности характеризуется значительной тревожностью и устойчивостью всех других психических процессов по отношению к влиянию предстартовой ситуации и соревновательной нагрузки. Неблагоприятное предстартовое состояние может повлиять на выступление спортсмена и его результат.

С опытом в спортивной карьере спортсмен приобретает знание того, как правильно готовиться к соревнованиям, справляться с волнением и настраиваться с учетом именно индивидуальных особенностей организма.

Спортсменам было предложено выполнять рекомендации, предписанные для различных предстартовых состояний.

Для проверки данного заключения по отношению спортсменов высокого класса был проведен педагогический эксперимент. Было отобрано 10 человек (5 юношей и 5 девушек) имеющие звания от кандидата в Мастера спорта РФ до Заслуженного Мастера Спорта по плаванию. В ходе исследования испытуемых пловцов высокого класса, которое проводилось с сентября 2017 г. по декабрь 2017 г., группа пловцов выступала в роли экспериментальной.

#### **4.2. Результаты исследования, опросов, анкетирования**

Из результатов опроса, можно сказать, что практически у всех спортсменов, устойчивость к стресс-факторам на соревнованиях высокая и в целом составляет невысокий показатель тревожности. Самоконтроль спортсменов варьирует по-разному. Самый низкий показатель у №2, что говорит о достаточной тревожности и не планировании своих действий на соревнованиях, а исходя из результатов №6 и №8 видно, что эти спортсмены вполне способны самостоятельно психологически и физически подготовиться к старту. Волевая активность практически у всех спортсменов показатели выше среднего, что говорит о достаточном уровне мотивации, а вот для спортсменов под №3 и №9 эти соревнования являются не достаточно-мотивационными.

**Результаты опросника "Психологическая подготовленность пловца"**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>УкСФ</b>	<b>СК</b>	<b>ВА</b>
<b>1</b>	Иван А.	21	8	20
<b>2</b>	Евгений К.	19	5	21
<b>3</b>	Михаил Д.	20	9	16
<b>4</b>	Юлия З.	21	7	19
<b>5</b>	Олег К.	18	7	22
<b>6</b>	Елизавета Б.	24	12	20
<b>7</b>	Дарья У.	22	10	18
<b>8</b>	Полина Л.	26	14	19
<b>9</b>	Михаил В.	23	13	16
<b>10</b>	Валерия Ж.	17	10	21
	<b>Средний балл</b>	21,1	9,5	19,2
	<b>Ошибка среднего</b>	0,87	0,91	0,64

Цель опросника САН оценить уровень самочувствия, активности и настроения. При анализе функционального состояния спортсменов важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценка активности, настроения и самочувствия обычно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.



Таблица 13

## Результаты опросника САН (в предсоревновательный период)

№. П/П	Ф.И.О	С	А	Н
1	Иван А.	6	4,2	5,9
2	Евгений К.	6,1	5,6	5,8
3	Михаил Д.	6,8	6,1	6,4
4	Юлия З.	5,8	5,1	6
5	Олег К.	6,6	6	5,1
6	Елизавета Б.	6,9	5,3	6,9
7	Дарья У.	6,5	5,5	6,8
8	Полина Л.	6,7	5,1	6,5
9	Михаил В.	6,2	5,9	6,1
10	Валерия Ж.	6,1	4,8	5,8
	<b>Средний балл</b>	6,37	5,36	6,13
	<b>Ошибка среднего</b>	0,12	0,18	0,17

Исходя из результатов таблиц №13 и №14 видно, что самочувствие и активность среднего показателя группы спортсменов в период соревнований стал выше, это произошло в связи с тем, что группа испытуемых была не только отдохнувшая, но и настроена на общение среди соревнующихся, а вот среднее значение настроения упало, что связано с тревогой выступления на соревновательной дистанции.

У спортсменов под №1, 10 низкий средний показатель активности, это свидетельствует о том, что спортсмен не достиг своей оптимальной формы и тревожность влияет на этот критерий.

**Результаты опросника САН (в соревновательный период)**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Н</b>
<b>1</b>	Иван А.	6,1	5,1	5,5
<b>2</b>	Евгений К.	5,9	6	6
<b>3</b>	Михаил Д.	6,8	5,4	5,8
<b>4</b>	Юлия З.	6,1	5,5	6
<b>5</b>	Олег К.	6,2	6,2	6,3
<b>6</b>	Елизавета Б.	6,9	5,6	6,4
<b>7</b>	Дарья У.	6,8	5,5	6,8
<b>8</b>	Полина Л.	6,6	5,8	6,6
<b>9</b>	Михаил В.	6,7	6,2	6,3
<b>10</b>	Валерия Ж.	5,9	5,5	5,2
	<b>Средний балл</b>	6,4	5,68	6,09
	<b>Ошибка среднего</b>	0,12	0,11	0,15

Исходя из результатов таблиц №14 и №15 видно, что самочувствие активность и настроение среднего показателя группы спортсменов после соревнований стал ниже (показатели брались сразу по завершению соревнований), это произошло в связи с тем, что группа испытуемых была уставшая и не выполнила требования, поставленные перед собой (результат не оправдал ожиданий).

**Результаты опросника САН (в послесоревновательный период)**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Н</b>
<b>1</b>	Иван А.	5,7	4,7	5
<b>2</b>	Евгений К.	5,1	5,2	4,7
<b>3</b>	Михаил Д.	5	5,1	5,7
<b>4</b>	Юлия З.	6	6,1	6,1
<b>5</b>	Олег К.	5,8	5,8	6,2
<b>6</b>	Елизавета Б.	6,2	6	5,9
<b>7</b>	Дарья У.	6,8	5,8	6,6
<b>8</b>	Полина Л.	6,7	5,8	6,2
<b>9</b>	Михаил В.	6,4	6,1	5,4
<b>10</b>	Валерия Ж.	5,3	5,1	4,7
	<b>Средний балл</b>	5,9	5,57	5,65
	<b>Ошибка среднего</b>	0,20	0,15	0,21

Изменение тревожности как свойство личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение спортсменов-пловцов как в период подготовки к соревнованиям, так и во время стартов на соревнованиях. Оценка спортсмена своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

**Результаты опросника Спилбергера (в предсоревновательный период)**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>Ситуат</b>	<b>Личности</b>
<b>1</b>	Иван А.	31	41
<b>2</b>	Евгений К.	32	36
<b>3</b>	Михаил Д.	29	34
<b>4</b>	Юлия З.	35	40
<b>5</b>	Олег К.	37	39
<b>6</b>	Елизавета Б.	30	42
<b>7</b>	Дарья У.	29	44
<b>8</b>	Полина Л.	28	31
<b>9</b>	Михаил В.	28	30
<b>10</b>	Валерия Ж.	32	45
	<b>Средний балл</b>	31,1	38,2
	<b>Ошибка среднего</b>	0,94	1,65

Из результатов таблиц №16 и №17 видно, что ситуативная тревожность в период соревнований у всех испытуемых выше, что обусловлено тем, что спортсмены переживают эмоциональное напряжение, беспокойство, озабоченность и тревожность перед стартом. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Испытуемый №4 показал высокий уровень тревожности. Поэтому были даны практические рекомендации.

В отношении личностной тревожности почти все испытуемые находятся в том же диапазоне как за день до соревнований, так и во время. Это говорит о том, что спортсмены в разнообразных ситуациях умеют контролировать свое состояние в различных ситуациях.

Таблица 17

## Результаты опросника Спилберга (в соревновательный период)

№. П/П	Ф.И.О	Ситуат	Личности
1	Иван А.	34	39
2	Евгений К.	37	36
3	Михаил Д.	34	35
4	Юлия З.	37	44
5	Олег К.	40	41
6	Елизавета Б.	42	38
7	Дарья У.	38	40
8	Полина Л.	39	35
9	Михаил В.	37	32
10	Валерия Ж.	40	41
	<b>Средний балл</b>	37,8	38,1
	<b>Ошибка среднего</b>	0,81	1,13

Из результатов таблиц №17 и №18 видно, что ситуативная тревожность после соревнований практически у всех испытуемых ниже, что обусловлено тем, что спортсмены больше не испытывают высокое чувство тревожности, как перед стартом. А вот личностные критерии у спортсменов №2 и №5 резко повысились, это говорит о более высоком уровне мотивации после соревновательного периода, чем до него.

**Результаты опросника Спилбергера (в послесоревновательный период)**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>Ситуат</b>	<b>Личности</b>
<b>1</b>	Иван А.	30	34
<b>2</b>	Евгений К.	37	45
<b>3</b>	Михаил Д.	30	36
<b>4</b>	Юлия З.	31	37
<b>5</b>	Олег К.	29	48
<b>6</b>	Елизавета Б.	28	35
<b>7</b>	Дарья У.	32	39
<b>8</b>	Полина Л.	30	37
<b>9</b>	Михаил В.	29	32
<b>10</b>	Валерия Ж.	35	39
	<b>Средний балл</b>	31,1	38,2
	<b>Ошибка среднего</b>	0,91	1,55

Для более глубокого анализа предстартового состояния, мы решили исследовать не только показатели тревожности, а вдобавок такие критерии, как фрустрация, агрессивность и ригидность.

Результаты опросника Айзенка (в предсоревновательный период)

№. П/П	Ф.И.О	Тревож	Фрустр	Агресс	Ригид
1	Иван А.	7	3	8	5
2	Евгений К.	8	5	11	4
3	Михаил Д.	8	5	10	6
4	Юлия З.	7	11	6	10
5	Олег К.	10	8	13	14
6	Елизавета Б.	2	3	9	4
7	Дарья У.	6	5	4	5
8	Полина Л.	6	10	3	3
9	Михаил В.	1	8	12	5
10	Валерия Ж.	11	6	10	11
	<b>Средний балл</b>	6,6	6,4	8,6	6,7
	<b>Ошибка среднего</b>	0,99	0,87	1,05	1,15

Из показателей таблицы №19 и №20 можно сказать, что уровень тревожности в соревновательный период немного выше, чем до старта. Обуславливается тем, что спортсмены испытывают небольшое волнение перед своим заплывом. Показатели фрустрации у большей части группы испытуемых остались неизменными. Средний показатель агрессивности группы возрос, это обуславливается тем, что спортсмены имеют боевой характер. Уровень ригидности остался тем же, что и до соревнований.

**Результаты опросника Айзенка (в соревновательный период)**

<b>№. П/П</b>	<b>Ф.И.О</b>	<b>Трево</b>	<b>Фруст</b>	<b>Агрес</b>	<b>Регид</b>
<b>1</b>	Иван А.	9	4	14	4
<b>2</b>	Евгений К.	12	8	13	3
<b>3</b>	Михаил Д.	10	6	11	5
<b>4</b>	Юлия З.	9	9	8	14
<b>5</b>	Олег К.	14	10	11	10
<b>6</b>	Елизавета Б.	9	8	13	3
<b>7</b>	Дарья У.	7	4	14	5
<b>8</b>	Полина Л.	8	9	12	4
<b>9</b>	Михаил В.	6	7	12	2
<b>10</b>	Валерия Ж.	14	8	12	9
	<b>Средний балл</b>	9,8	7,3	12	5,9
	<b>Ошибка среднего</b>	0,86	0,65	0,55	1,21

Показатели тревожности, исходя из результатов таблиц №20 и №21, значительно уменьшились, что говорит нам о спаде предстартового напряжения. Уровень фрустрации у всех спортсменов так же уменьшился. Средний показатель агрессивности спал. А вот показатели ригидности, практически у всех спортсменов увеличились, это может говорить нам об их усталости после соревнований.



Таблица 21

**Результаты опросника Айзенка (в послесоревновательный период)**

№. П/П	Ф.И.О	Тревож	Фруст	Агресс	Регид
1	Иван А.	6	4	10	5
2	Евгений К.	10	7	11	10
3	Михаил Д.	5	5	9	9
4	Юлия З.	4	9	8	11
5	Олег К.	7	7	10	11
6	Елизавета Б.	5	4	7	6
7	Дарья У.	6	5	8	4
8	Полина Л.	8	6	6	3
9	Михаил В.	5	4	9	2
10	Валерия Ж.	11	7	10	11
	<b>Средний балл</b>	6,7	5,8	8,8	7,2
	<b>Ошибка среднего</b>	0,73	0,53	0,48	1,13

Проводя анализ результатов спортсменов видно, что не все, проходящие исследование, показали результат лучше в период соревнований в сравнении с заявочным результатом (лучшим результатом). Это говорит о том, что отборочные соревнования для спортсменов высокого класса, не являются основными, и не служат для полноценного выявления своих способностей.

Таблица 22

**Результаты испытуемых и связь результатов с психологическим состоянием**

№. П/П	Ф.И.О	Дистанция	Заявка	Результат
1	Иван А.	100 бат	55,64	55,42
2	Евгений К.	100 кроль	52,40	51,94
3	Михаил Д.	100 кроль	52,82	53,54
4	Юлия З.	100 н/сп	1.04,77	1.04,56

<b>5</b>	Олег К.	100 н/сп	1.01,65	59,93
<b>6</b>	Елизавета Б.	100 кроль	56,18	57,74
<b>7</b>	Дарья У.	100 кроль	54,98	55,38
<b>8</b>	Полина Л.	100 кроль	56,84	56,20
<b>9</b>	Михаил В.	100 кроль	49,09	49,82
<b>10</b>	Валерия Ж.	100 кроль	57,16	57,83

В таблице 22 были взяты лучшие результаты спортсменов на основной дистанции и сравнены с результатами в период последних соревнований. Из них видно, что большинство спортсменов смогли справиться с негативными сторонами предстартовых состояний и улучшить заявленный результат. Можно также связать данное улучшение результата и с тренировочным процессом. Но в данной работе рассматривается реакция спортсменов на предстартовые состояния.

Таблица 23

**Сравнительный анализ результатов тестирования спортсменов высокого класса и массовых разрядов (юношей) (\*- различия достоверны ( $P < 0,05$ ))**

Опросник	Показатели	Спортсмены массовых разрядов		Спортсмены высокого класса		t
		Среднее	Ошибка	Среднее	Ошибка	
ППП	УКсФ	14	1,3266	20,2	0,8602	*
	СК	7,6	1,6619	8,4	1,3266	
	ВА	15,5	0,9797	19	1,2649	*
САН (предсорев)	С	6,3	0,1732	6,34	0,1536	
	А	5	0,6379	5,56	0,3501	
	Н	6,32	0,1907	5,86	0,2158	
САН (сорев)	С	6,32	0,2154	6,14	0,186	
	А	5,58	0,1854	5,78	0,2244	
	Н	6,16	0,2638	5,98	0,1529	
САН (послесорев)	С	5,7	0,1549	5,6	0,2549	
	А	5,3	0,1612	5,38	0,2517	
	Н	5,72	0,2059	5,4	0,2626	
Спилберг (предсорев)	Ситуат	30,4	1,5033	31,4	1,5684	
	Личност	36,4	1,9131	36	1,9235	
Спилберг (сорев)	Ситуат	36,2	2,0591	36,4	1,1224	
	Личност	35,4	1,1661	36,6	1,5684	
Спилберг (послесорев)	Ситуат	30	1,0544	31	1,5165	
	Личност	36,2	1,3564	40,4	2,567	*
Айзенк (предсорев)	Тревож	3,4	0,6782	6,8	1,5297	*
	Фруст	4	0,3162	5,8	0,9695	*
	Агрес	7,4	1,5033	10,8	0,8602	*
	Регид	6	1,0954	6,8	1,8275	
Айзенк (сорев)	Тревож	8,2	0,6633	10,2	1,3564	*
	Фруст	5,4	0,6483	7	0,99	*
	Агрес	9	2	12,2	0,583	*
	Регид	5	0,89445	4,8	1,3928	
Айзенк (послесорев)	Тревож	4	0,6324	6,6	0,9273	*
	Фруст	4	0,3162	5,4	0,6782	
	Агрес	8,8	0,7348	9,8	0,3741	
	Регид	6	1,0954	7,4	1,6911	

Таблица 24

**Сравнительный анализ результатов тестирования спортсменов высокого класса и массовых разрядов (девушки) (\*- различия достоверны (P<0,05))**

Опросник	Показатели	Спортсмены массовых разрядов		Спортсмены высокого класса		t
		Среднее	Ошибка	Среднее	Ошибка	
ППП	УКсФ	10,8	1,2	22	1,5165	*
	СК	6	1,2649	10,6	1,1661	*
	ВА	14,8	1,2	19,4	0,5099	*
САН (предсорев)	С	6,3	0,1732	6,4	0,2	
	А	4,49	0,3461	5,16	0,1166	
	Н	5,12	0,2672	6,4	0,2167	
САН (сорев)	С	5,34	0,14	6,46	0,1964	
	А	5,4	0,1303	5,58	0,0583	
	Н	5,34	0,1166	6,2	0,2828	
САН (послесорев)	С	4,68	0,3597	6,2	0,2701	*
	А	4,56	0,3187	5,76	0,1749	
	Н	4,84	0,3776	5,9	0,3209	
Спилберг (предсорев)	Ситуат	38,2	2,6343	30,8	1,2409	*
	Личност	43,2	0,9695	40,4	2,5019	
Спилберг (сорев)	Ситуат	44,8	2,0591	39,2	0,8602	*
	Личност	42	0,8366	39,8	1,562	*
Спилберг (послесорев)	Ситуат	40	2,1213	31,2	1,1575	*
	Личност	44,6	3,4871	37,4	0,7483	*
Айзенк (предсорев)	Тревож	5,8	1,772	6,4	1,4352	
	Фруст	9,8	1,6248	7	1,5165	*
	Агрес	10,4	0,9797	6,4	1,3638	*
	Регид	8,8	1,5297	6,6	1,6309	
Айзенк (сорев)	Тревож	11	1,3416	8,6	0,5099	*
	Фруст	9,6	2,4	7,6	0,9273	*
	Агрес	11,2	1,2409	11,8	1,0119	
	Регид	8	1,1401	7	2,0248	
Айзенк (послесорев)	Тревож	6,6	1,5033	6,8	1,2409	
	Фруст	7,2	1,9339	6,2	0,862	
	Агрес	8	0,8366	7,8	0,6633	
	Регид	10,4	0,7483	7	1,7029	*

Анализируя средние значения показателей пловцов высокой квалификации и спортсменов массовых разрядов в таблице 23, можно с уверенностью сказать, что спортсмены высокого класса на порядок выше владеют показателями самоконтроля, волевой активности и устойчивости к стресс-факторам. Самочувствие, настроение и активность варьируется в одинаковых оценках. Стоит отметить, что личностная тревожность после соревнований у спортсменов высокого класса, значительно выше, чем у спортсменов массовых разрядов, это говорит нам о том, что высококвалифицированные пловцы, пройдя отбор на соревнования более высокого уровня, находятся в состоянии тревожности. Так же, несмотря на их подготовленность, уровень агрессии значительно выше, что говорит нам об их боевом характере.

Анализируя таблицу 24, так же подтверждается тот факт, что показатели устойчивости к стресс-факторам, самоконтроля и волевой активности у женщин и девушек спортсменок высокого класса значительно выше, чем у спортсменок массовых разрядов. Интересен тот факт, что самочувствие, активность и настроение у высококвалифицированных пловчих выше, а вот тревожность, что личностная, что ситуативная ниже по показателям. Так же у спортсменок высокого класса, после соревнований, уровень ригидности меньше, чем у спортсменок массовых разрядов, это говорит нам о том, что спортсменки завершили соревнования более отдохнувшими.

## Сравнительный анализ результатов тестирования пловцов высокого класса

Опросник	Показатели	Юноши		Девушки	
		Среднее	Ошибка	Среднее	Ошибка
ППП	УКсФ	20,2	0,8602	22	1,5165
	СК	8,4	1,3266	10,6	1,1661
	ВА	19	1,2649	19,4	0,5099
САН (предсорев)	С	6,34 *	0,1536	6,4	0,2
	А	5,56	0,3501	5,16	0,1166
	Н	5,86	0,2158	6,4	0,2167
САН (сорев)	С	6,14	0,186	6,46	0,1964
	А	5,78	0,2244	5,58	0,0583
	Н	5,98	0,1529	6,2	0,2828
САН (послесорев)	С	5,6 *	0,2549	6,2	0,2701
	А	5,38	0,2517	5,76	0,1749
	Н	5,4	0,2626	5,9	0,3209
Спилберг (предсорев)	Ситуат	31,4 *	1,5684	30,8 *	1,2409
	Личност	36 *	1,9235	40,4	2,5019
Спилберг (сорев)	Ситуат	36,4 *	1,1224	39,2 *	0,8602
	Личност	36,6 *	1,5684	39,8	1,562
Спилберг (послесорев)	Ситуат	31 *	1,5165	31,2 *	1,1575
	Личност	40,4 *	2,567	37,4	0,7483
Айзенк (предсорев)	Тревож	6,8 *	1,5297	6,4 *	1,4352
	Фруст	5,8	0,9695	7	1,5165
	Агрес	10,8	0,8602	6,4*	1,3638
	Регид	6,8	1,8275	6,6	1,6309
Айзенк (сорев)	Тревож	10,2 *	1,3564	8,6 *	0,5099
	Фруст	7	0,99	7,6	0,9273
	Агрес	12,2	0,583	11,8 *	1,0119
	Регид	4,8	1,3928	7	2,0248
Айзенк (послесорев)	Тревож	6,6 *	0,9273	6,8	1,2409
	Фруст	5,4	0,6782	6,2	0,862
	Агрес	9,8	0,3741	7,8 *	0,6633
	Регид	7,4	1,6911	7	1,7029

\*- различия достоверны ( $P < 0,05$ )

### 4.3. Заключение по главе

Исходя из показателей, можно сделать вывод, что соревновательная ситуация неодинаково сказывается на психических процессах различной сложности. Перед стартом влияние на протекание психических процессов видно по значительному повышению тревожности и агрессивности. Разминка вносит некоторые улучшения в показатели этих качеств. Скорость переработки информации сколько-нибудь существенных изменений не претерпевает. Психические процессы по мере приближения старта не изменяются, что обусловлено достаточным знанием своих возможностей и в связи с этим правильной постановкой целей теми спортсменами, которые выполнили поставленную задачу (отобраться на Чемпионат России), они сумели сопоставить ее со своими реальными возможностями.

В результате исследования выяснилось, что предстартовая ситуация уже после разминочного процесса вызывает неоднородность изменений в исследуемых психических процессах спортсмена точно так же, как и предстартовое состояние изменяется после окончания соревнований. Состояние психической готовности характеризуется значительной тревожностью и устойчивостью всех других психических процессов по отношению к влиянию предстартовой ситуации и соревновательной нагрузки. Неблагоприятное предстартовое состояние может повлиять на выступление спортсмена и его результат.

## ВЫВОДЫ

1. В настоящее время спортивные соревнования, проводимые на разных уровнях характеризуются предельным напряжением и высокой плотностью результатов. В этих условиях первостепенное значение приобретает психологическая подготовка спортсменов. Планирование и проведение психологической подготовке основано на предварительной психодиагностике, которая в свою очередь позволяет успешное проведение психодиагностики спортсменов в широком диапазоне квалификаций, что обеспечивает качественную психологическую подготовку.

2. Анализ данных психологического тестирования позволяет с одной стороны выявить связь показателей, характеризующих личность спортсмена с устойчивостью, мобилизованностью, контролем; с другой стороны - использовать эти показатели для управления тренировкой и психологической подготовкой спортсмена.

3. В целом, представленные данные позволяют судить о различной степени проявления психологических показателей у спортсменов пловцов. Анализ материалов исследования показал, что для обследованного контингента характерны несколько выше среднего такие личностные показатели, как доминантность, общительность, приобретательство, чувство юмора; значительно ниже среднего - чувство страха.

4. Личностные опросники Айзенка также могут быть успешно применены для психодиагностики и управления тренировочным процессом. Данные исследования подкрепляют утверждение о том, что спортсмены циклических видов спорта являются эмоционально здоровыми, устойчивыми и уравновешенными людьми со склонностью скорее к экстраверсии.

5. Полученные разные данные для группы пловцов можно объяснить различной адаптацией психики спортсменов к стрессовым ситуациям на разных этапах соревновательного периода.

6. Спортсмены высокого класса более приспособлены к участию в соревнованиях и имеют меньший уровень тревожности, в сравнении со



спортсменами массовых разрядов. Но стоит учитывать, что соревнования более высокого уровня на спортсменах высокого класса сказываются иначе, чем соревнования отборочного типа.

7. Сравнив одних и тех же спортсменов, ставших за время проведения исследования высококвалифицированными пловцами, можно с убеждением сказать, что уровень их тревожности, в значительной мере, уменьшился, уровень ригидности остался на том же уровне или стал ниже после соревнований, это связано с тем, что спортсмен научился адаптировать свой организм к соревновательным условиям. Уровень ситуативной тревожности в значительной мере стал меньше, что говорит нам об их умении настраиваться перед соревнованиями.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При прогнозировании быстрого роста спортивного мастерства спортсменов – пловцов помимо отличной физической подготовки, важно учитывать и психологическую готовность:

1. Для спортсменов – пловцов важно учитывать и брать во внимание их психологическое состояние во время тренировочной работы, так как из-за всех показателей в сумме зависит и результат, который будет показан на соревнованиях.

2. Важно учитывать и психологическое состояние группы из-за этого, зависит рабочая атмосфера и сплоченность коллектива.

3. Успешное соблюдение черт личности в процессе тренировки, создает основу для индивидуализации педагогического подхода к их психологическому состоянию: правильный подход к спортсмену, отслеживанию его психологического состояния и готовности в стартовой обстановке.

4. Необходимо проводить в процессе учебно-тренировочных занятий тестирование показателей характеризующих личность с помощью психологических опросников для определения наиболее сильных и слабых сторон спортсменов.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи/Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с., ил.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание в пионерском лагере. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1989.— 128 с, ил.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 160 с.
4. Бутович Н.А. Плавание: Учеб. для студентов спорт, фак. ин-тов физкультуры / Н.А. Бутович, И.В. Вражневский, СМ. Гордон. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 397 с.
5. Валентинов Б.В. Плавание: Справочник. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 141с.
6. Ваньков А.А. Плавание и переправы вплавь / А.А. Ваньков, А.А. Дехаев, В.В. Дулинец, Н.И. Плеханов. - Л.: ВИФК, 1951.-288 с.
7. Ванькова Ж.С. Обучение технике спортивных способов плавания: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 84 с.
8. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.— М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 368 с.
9. Волегов В.П. Ускоренное обучение плаванию молодежи / В.П. Волегов // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 50-54.
10. Вржесневский И.В. Плавание: Учеб. для техникумов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1992. — 336 с.
11. Выкупов А.Д. Плавание : Учеб. для студентов пед. ун-тов и ин-тов. — М., 1996. — 387 с
12. Высоцкий Ю. М. Прикладное плавание: Учебное пособие. – Санкт-Петербург: СПб.: Изд-во БПА, 2002. – 158 с.
13. Ганчар Иван Теория преподавания плавания: технологии обучения и

совершенствования: Ч. 1. Монография. — Одесса: Астропринт, 2006. — 512 с, 500 рис., 88 табл.

14. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. –271 с.

15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2001. – 264 с.

16. Жукова О.Т. Научитесь плавать (в помощь начинающим). — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 80 с.

17. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. — М.: Высшая школа, 1978. — 144 с.

18. Каунсилмен Д. Наука о плавании /Сокр. пер. с англ. Э.А.Голубевой, Н.М.Заики, Т.К.Инясевской / Д. Каунсилмен. - М.: Физкультура и спорт, 1972.- 429 с.

19. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание /Пер. с англ. Л.П.Макаренко / Д. Каунсилмен. — М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 с.

20. Козлов А.И. Основы техники спортивного и прикладного плавания: Пособие для студентов заоч. отд. фак. физ. воспитания. — Белгород, 1971. — 40 с.

21. Кононов С. В. Развитие специальных физических качеств в процессе обучения прикладному плаванию студентов железнодорожных вузов : диссертация... кандидата педагогических наук: Санкт-Петербург, 2007.- 123 с.

22. Курамшин Ю.Ф. Теория и практика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

23. Лебедев А. В. Делающим первые шаги в науке: Учебное пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей. – СПб.: Образование, 2006 – 418 с.

24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры):

Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с, ил.

25. Меньшуткина Т. Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами / Меньшуткина Т. Г.- СПб.: ПИО СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. -192 с.

26. Никитский Б. Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. Воспитания пед. ин-тов. по спец. № 2114 «Физ. воспитание». — М: Просвещение, 1981. — 304 с, ил.

27. Никитский Б.Н., Инясевский К.А., Васильев В.С., Гордон С.М. Плавание: Учеб. для студентов фак. физ.воспитания пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1987. — 296 с.

28. Новосельцев О.В. Плавание и легководолазная подготовка: Учебник / Под ред. проф. О.В. Новосельцева. - СПб.: ВИФК, 2003. - 340 с.

29. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ. культ./ Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

30. Плавание: Изд. 2-е, переработанное и дополненное. Под ред. И. В. Вржесневский. — М. Физкультура и спорт., 1969. — 307 с. с ил.

31. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. — М., 2005. — 147 с.

32. Плавание (плавание, водное поло, прыжки в воду). Под общей ред. А. К. Дмитриева и Н. Ф. Столбова. ФиС - М. 1959 - 462 с.

33. Плавание: Учебник для ин-тов физ. кул. Под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт., 1979. — 320 с. с ил.

34. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ./Под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 283 с, ил.

35. Плеханов Н.И. Плавание: Учеб. для слушателей факультета ВДКФФКиС при ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта / Н.И. Плеханов, А.М. Тихонов. - Л.: КВИФКиС, 1967.

36. Пыжова И. В. Непрерывное физическое воспитание спасателей на воде в образовательной системе «кадент-студент» на начальном этапе

профессионального обучения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пыжова И. В.; СПб ГПУ – СПб., 2007.- 23 с.

37. Рубин А. В. Применение дыхательных упражнений с элементами холодо – гипоксии – гиперкапнического воздействия в подготовке пловцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рубин А. В.; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, НИИФ им. А. А. Ухтомского СПбГУ – СПб., 2004.- 23 с.

38. Спортивное и военно-прикладное плавание: Учебник / Под ред. проф. О. В. Новосельцева. – СПб.: ВИФК, 2005. – 584 с.

39. Тарасов В.В. Прикладное плавание в процессе профессионального образования курсантов ВМУЗов / В.В. Тарасов, Г.А. Яковлев, И.В. Русакова. - СПб.: ГАФК, 1998 - 197 с.

40. Тихонов А.М. Плавание: Учеб.-метод, пособие/ А.М. Тихонов, Б.М. Чепелкин, Ю.А. Семенов. -М.: Воениздат, 1985. — 166 с.

41. Турчанинов С. Ю. Плавание – жизненно важный навык: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Турчанинов С. Ю.; ЯГПУ им. К. Д. Ушинского – Ярославль, 2005.- 22 с.

42. Фирсов З.П. Плавание для всех. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 64 с.

43. Черняев Э. Г., Чепелев В. И. Учите детей плавать. — К.: Рад. школа, 1984.—80 с.

44. Чуриков А.И. Подготовка студентов вузов России к уверенным действиям в условиях водной среды / А.И. Чуриков.- СПб.: ОМ-Пресс, 2004. - 142 с.

45. Яковлев Г. А. Содержание и направленность оздоровительного и прикладного плавания курсантов военно-морского учебного заведения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Яковлев Г. А; СПб ВИФК – СПб., 2001.- 22 с.

46. Яхонтов Е. Р. Методология спортивно-педагогических исследований: Курс лекций / Е. Р. Яхонтов. – 3-е изд., стереотипное – СПб.: Олимп, 2008. – 187 с.