



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Методика психологической подготовки спортсменов к соревнованиям  
водное поло

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:  
60,67 % авторского текста

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-514-106-5-1  
Дьячкова Виктория Николаевна

Работа *рекомендована* к защите  
« 22 » 04 2021  
зав. кафедрой БЖ и МБД

Научный руководитель:  
доктор медицинских наук, профессор  
Камскова Юлиана Германовна



Челябинск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	8
1.1 Педагогические основы изучения понятия «психологическая подготовка к соревнованиям».....	8
1.2 Психологические особенности соревновательной деятельности ватерполистов.....	17
1.3 Методика психологической подготовки ватерполистов к соревнованиям.....	27
Выводы по первой главе.....	37
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	39
2.1 Цель , задачи и экспериментальная реализация работы .....	39
2.2 Реализация психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.....	45
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	52
Выводы по второй главе.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	78

## ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Поэтому вполне закономерно внимание, которое уделяется влиянию психологических факторов на достижения спортсменов. Соперничество в крупнейших соревнованиях спортсменов с высоким уровнем физической, тактической, технической подготовки увеличивает психическую напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы. С этим связано традиционное внимание исследователей к соревновательному стрессу и средствам его преодоления, к проблеме устойчивости спортсменов к различным негативным факторам, возникающим во время соревнований, что входит в содержание психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка в спорте является неотъемлемой частью подготовки спортсмена, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Существенной целью подготовки является повышение надежности спортсмена (А.В. Родионов, Б.А. Вяткин, В.Э. Мильман, В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, В.Л. Марищук, В.М. Мельников и Л.Т. Ямпольский, Н.А. Худадов,, В.Р. Малкин, А.А. Крылов, В.К. Сафонов), т.е. реализация в соревновании его возможностей и того, насколько он может противостоять тем соревновательным и предсоревновательным факторам, которые влияют на согласованность его действий.

Следовательно, в практике работы со спортивными командами можно говорить о необходимости повышения спортивных результатов путем поиска новых подходов в рамках психологической подготовки, раскрывающих потенциальные возможности спортсменов на новом уровне, и технологий, которые позволят повысить их результативность в соревновательном периоде.

Однако, несмотря на важность данного вида подготовки, на настоящий момент в литературе представлено лишь незначительное

количество теоретических и практических исследований по данному направлению, тогда как вопросы методики развития двигательного и физического потенциала спортсменов являются значительно разработанными. Кроме того, среди исследователей отсутствует единый подход к содержанию и методам психологической подготовки, особенно с учетом такого фактора, как вид спорта.

Командные виды спорта, в том числе, водное поло, предъявляют особые требования к подготовке спортсменов (В. Параносич, Л. Лазаревич, Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева, Ю.А. Коломейцев, Т.П. Королева, И.Ф. Андрущишин, Г.Б. Горская), актуализируя, помимо эмоционально-волевых, также и социально-психологические стороны. Так, практика показывает, что не все ватерполисты могут одинаково хорошо проявлять свои навыки на тренировках и в условиях соревновательной борьбы. Это происходит из-за низкого уровня психологической готовности отдельных спортсменов или команды в целом к условиям соревновательной борьбы. Поэтому первостепенное значение в этом направлении имеет разработка вопросов, отражающих структуру и содержание психологической подготовки ватерполистов высокой квалификации.

Одним из наиболее существенных компонентов содержания психологической подготовки является повышение стрессоустойчивости личности как необходимый компонент психической надежности. Достижение высоких показателей стрессоустойчивости ватерполистов высокой квалификации в течение соревновательного периода становится возможным благодаря сформированной системе осознанной саморегуляции (А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, О.А. Дашкевич, В.И. Моросанова, Т.А. Индина), повышающей эффективность периода подготовки к соревнованиям и выступления на них, которая может быть сформирована в процессе целенаправленного процесса обучения.

Психологическая подготовка ватерполистов высокой квалификации в своей основе требует индивидуализации в силу различных особенностей личности, и при этом она должна учитывать в себе влияние внешних

социальных факторов, которые приобретают особую важность при работе со спортивной командой.

Таким образом, исследование психологической подготовки ватерполистов представляет значительный теоретический и практический интерес. Вместе с тем можно говорить о недостаточной разработанности теоретических и методических материалов по данной проблеме, что и определяет актуальность проблемы исследования.

Исходя из проблемы исследования, **целью** данной работы является раскрытие особенностей методики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по водному поло.

**Объект исследования:** процесс подготовки спортсменов к соревнованиям по водному поло.

**Предмет исследования:** методика психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по водному поло

**Гипотеза исследования:** психологическую готовность к соревнованиям у ватерполистов можно повысить за счет реализации системы специальных мероприятий.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой исследования, были поставлены следующие **задачи:**

1. Осуществить теоретико-методологический анализ проблемы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по водному поло.
2. Изучить психологические особенности личности спортсменов-ватерполистов.
3. Разработать блок специальных мероприятий психологической подготовки ватерполистов к соревнованиям и апробировать его.
4. Провести повторное диагностическое исследования личностных особенностей спортсменов-ватерполистов для выявления эффективности проведенных мероприятий.

В работе использовались **методы** теоретического анализа литературы по проблеме исследования, метод тестирования, методы количественной и качественной обработки данных.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе МАУ СШОР № 8 «Уралочка».

**Этапы исследования:**

– **первый этап** – подготовка к эксперименту и проведение констатирующего среза.

– **второй этап** – реализация комплекса мероприятий по повышению психологической готовности к соревнованиям у ватерполистов в экспериментальной группе.

– **третий этап** – контрольный срез. На данном этапе была проведена повторная диагностика спортсменов обеих групп с использованием того же диагностического инструментария.

– **четвертый этап** – заключительно-обобщающий. Он включал в себя обработку и систематизацию материала, использование методов математической статистики, обобщение и оформление исследования.

**Теоретическая значимость** работы заключается в систематизации и обобщении подходов к проблеме психологической подготовки ватерполистов к соревнованиям.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что его результаты могут быть использованы в спортивном отборе и тренировочном процессе ватерполистов. Полученные данные при соответствующей адаптации могут быть полезны при разработке тренировочных и коррекционных программ, в профилактической работе.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов: введения, две главы, 4 таблицы и 8 рисунков, заключения, выводов после глав, списка использованных источников и приложения



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

## 1.1 Педагогические основы изучения понятия «психологическая подготовка к соревнованиям»

Современный профессиональный спорт характеризуется крайне высокой степенью развития, что проявляется в примерно равной тактической, физической и технической подготовке квалифицированных спортсменов и приводит к повышению значимости психологических и психофизиологических факторов. Аргументами данного утверждения могут служить многочисленные победы более слабых спортивных команд или отдельных атлетов над своими противниками, достигнутые за счет более сильной мотивации стремления к успеху, сформированности волевой сферы и владения методами психической саморегуляции. Следовательно, особую актуальность в психологии профессионального спорта обретает проблема психологической подготовки, в том числе, к соревновательной деятельности.

Рассмотрим содержание понятия «психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям».

Психологический словарь определяет понятие «психологическая подготовка» следующим образом: «процесс формирования, закрепления и активизации готовности личности, коллектива к определенному виду деятельности или выполнению задачи» [38]. При этом психологическая подготовка к решению конкретной задачи, в том числе, к соревновательной деятельности, понимается как «воздействие на личность, группу с целью настройки на выполнение этой задачи и создание субъективных условий для эффективного использования, и проявления знаний, навыков, умений, способностей, других качеств в процессе предстоящей деятельности» [44].



В другом словаре понятие «психологической подготовки» раскрывается следующим образом: «это системный комплекс мероприятий влияния на психику личности (и ее соответствующую реакцию), направленных на: восприятие внешних условий окружающего среды (как изменяющихся в определенной ситуации, так и не изменяющихся, которые могут существовать в форме стереотипов, убеждений, установок и т.п.); адаптацию как организма, так и психики к изменчивости и быстротечности ситуации; целеустремленность действий в тех, или иных обстоятельствах (эффективность их выполнение); задание (при определенных условиях) неизменной программы действий; развитие индивидуально-психологических качеств личностей, необходимых для решения определенных задач; коррекцию и регуляцию собственного поведения; восстановление психического здоровья (нервно-психической устойчивости, уравновешенности, рассудительности и т.п.)» [26].

В рамках спортивной психологии понятие «спортивное соревнование» трактуется как «психическое явление, обладающее характерными свойствами, многогранными процессами и специфическими состояниями», иногда в данное понятие включают такие дефиниции, как специальный тип поведения, поведенческая установка или ситуация [16]. В качестве синонимичного понятия применяется также термин «соперничество», которое понимается как «борьба за первенство, достижение определенного результата, сравнение своего уровня подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине, соревновательном упражнении» [23].

Г. Д. Горбунов доказывает, что психологическая подготовка – это «процесс развития свойств личности посредством систематического управления психическим состоянием» [9].

Таким образом, в самом общем виде психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям может быть определена как процесс деятельности самих спортсменов, тренеров и менеджеров, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к

соревнованиям, который включает в себя становление и развитие определенных структурных элементов психики.

В методическом смысле психологическая подготовка к соревнованиям может пониматься как «процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена» [30].

А.К. Тихомиров указывает, что само понятие как термин было внедрено в практическую и исследовательскую деятельность на первом Всесоюзном совещании по психологии спорта в 1956 году, где стало отражать комплекс специально организованных мероприятий в рамках педагогического процесса, направленный на изменение показателей психических качеств и состояний спортсменов, например, тренировка эмоционально-волевой сферы. После этого данная проблема стала разрабатываться и в научных исследованиях. В частности, изучались аспекты спортивной мотивации, связи эффективности и результативности спортивной деятельности [50].

К 80-тым годам исследовательские интересы ученых сосредоточились на выявление связи результатов спортсменов и их надежности с индивидуально-типологическими особенностями личности (черты характера, показатели особенностей протекания нервно-психических процессов, темперамент, двигательные и иные способности). Позже в соответствии с активным развитием в отечественной науке такой отрасли, как социальная психология, круг исследовательских интересов расширился и включил в себя вопросы анализа групповых процессов в командах как малых группах, исследование коммуникативной компетентности и социального интеллекта спортсменов и пр. [58].

В.П. Умнов отмечает, что в настоящее время в спортивной, клинической, педагогической психологии продолжают разрабатываться следующие аспекты проблемы психологической подготовки спортсменов, в том числе, и к соревнованиям:

1. Диагностика показателей личностных особенностей спортсменов: характер, мотивация, направленность, способности, уровень притязаний и т.д.; направления и методы их коррекции, направленные на повышение результативности спортивной деятельности, особенно в спорте высших достижений.

2. Диагностика специфики протекания психических процессов у спортсменов в тренировочном и соревновательном периодах; вопросы их эффективной коррекции и саморегуляции.

3. Взаимодействие личности и команды как малой группы: развитие коллектива; улучшение социально-психологического климата; сработанность и сплоченность; повышения качества межличностных отношений; коррекция поведенческих стратегий разрешения конфликтов в командах и пр.

4. Выявление максимальных возможностей спортсменов и методов их достижения, в том числе, оптимальной работоспособности; увеличение периода продолжительности высокой работоспособности и снижение факторов рисках физических последствий.

5. Разработка, апробация и обоснования методов и средств психической реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

6. Проблема выбора оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации и факторы, влияющие на данный процесс [53].

По мнению В. Н. Смоленцовой, современная психология спорта предлагает новый подход к проблеме психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, что связано с качественными, функциональными и содержательными изменениями спорта высших достижений, следовательно, процесс подготовки должен быть актуализирован в связи с запросами времени. В частности, это связано с теми, что в последние десятилетия значительно возросла тренировочная и психологическая нагрузка на спортсменов, так как спортивные победы

стали определяться долями секунды, сантиметра и т.д., также увеличилась конкуренция и давление психогенных факторов: с одной стороны, спорт стал более доступен, с другой – многие аспекты спорта высших достижений стали политизированными. Следовательно, наработанные исследователями СССР подходы к психологической подготовке спортсменов и её принципы должны быть скорректированы согласно новому уровню развития профессионального спорта.

В частности, психологическая подготовка к соревнованиям должна быть расширена и должна включать не только устранение негативных факторов и конкретных отрицательных психических состояний, но общую мобилизацию психических резервов, повышение эффективности тренировочного процесса, повышение психологической надежности и результативности. Тренеры осознают необходимость психологически обоснованной организации всего процесса подготовки к соревнованиям, а конкретная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям рассматривается как часть этой работы [46].

Обзор литературных источников позволяет сделать вывод о том, что авторы выделяют два основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но обеспечивающих решение самостоятельных задач:

1. Постоянно проводимая общая психологическая подготовка, направленная на оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам тренировочной деятельности, особенно, в аспекте формирования направленности личности и эмоционально-волевой сферы. В рамках данной подготовки происходит систематическая и целенаправленная выработка необходимых для данного вида спорта качеств личности параллельно с созданием условий для максимальной реализации ресурсов личности спортсмена и достижения им максимальных для себя результатов. Общая подготовка может происходить как совместно с технической и тактической подготовкой в тренировочном процессе, так и отдельно, когда спортсмен самостоятельно или под руководством тренера

(спортивного психолога) выполняет комплекс заданий для коррекции своих психических процессов, состояний, свойств личности.

2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям, включающая: формирование готовности к старту; подведение к оптимальному работоспособному психическому состоянию к началу спортивной борьбы; формирование механизмов психологической защиты от воздействия негативных факторов в ходе соревнований [35].

А.Ц. Пуни отмечает, что психологическая готовность к соревнованиям должна включать в себя: уверенность в собственном уровне готовности и выбранной тактике; установка на честную спортивную борьбу до финала; оптимальный уровень напряжения нервных процессов; готовность противостоять негативным внешним и внутренним факторам; высокая степень произвольности в поведении и психической активности; высокая адаптивность и гибкость [18].

Большой вклад в разработку проблемы психологической подготовки спортсменов на сегодняшний день внесли И. М. Волков, О. В. Дашкевич, Ю. А. Коломейцев, С. Д. Неверкович, А. Н. Романин, П. А. Рудик, Н. Стамбулова, Э. Хан, Н. А. Худатов и многие другие. Согласно их подходам, среди компонентов психологической готовности спортсменов к соревнованиям, обеспечивающих успешность тактической и технической подготовки, можно выделить следующие: качества личности (мотивация достижения успеха; высокий уровень притязаний; ценностных ориентаций и убеждений; коррекция неустойчивости и лабильности нервных процессов; выработка волевых свойств, уверенности в себе и т.д.); познавательные процессы (тренировка перцептивных и мнемических процессов; повышение показателей сформированности свойств внимания и воображения; интеллектуальная подготовка и т.д.); положительные психические состояния (в первую очередь, их регуляция и коррекция).

О. А. Маркиянов подчеркивает, что в процессе технической подготовки большую роль играют следующие особенности познавательных процессов спортсмена: в перцептивной сфере: «чувства»

времени, ритма, темпа, расстояния; пространственная ориентировка; точность идеомоторики; развитость проприорецептивной чувствительности; в сфере внимания: объем, переключение, распределение, концентрация, устойчивость; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.); в мнемической сфере: оперативная и двигательная; тренированность механизмов запоминания, сохранения и припоминания [32].

Н.А. Салькова отмечает, что психологическая подготовка выступает фактором тактической благодаря тренировке мыслительных операций и качеств ума: гибкость, глубина, объективность, креативность и прочее [42].

Рассматривая проблему психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, важно отметить, что проблема формирования необходимых качеств и состояний в деятельности, в том числе спортивной, в отечественной и зарубежной науке остается дискуссионной.

Во-первых, практически отсутствуют системные исследования, доказывающие прямые корреляционные связи между конкретными качествами спортсменов в конкретном виде спорта и их результатами, хотя отдельные личностные особенности спортсменов активно анализируются с точки зрения отбора и прогноза успешности в конкретных видах спорта. Во-вторых, поиск стратегий управления поведением человека в спорте затруднен вследствие отсутствия единого понимания проблемы человека. В-третьих, на настоящий момент нет единого мнения на первичность и вторичность в соотношении спортивной деятельности и формировании личностных качеств [15].

Таким образом, нельзя однозначно абсолютизировать определенный набор качеств личности в спорте, считая, что достаточный уровень сформированности личности спортсмена в определенных сферах гарантирует его высокую надежность и результативность. С другой стороны, в процессе научных исследований получены данные о предпочтительности определенных качеств спортсменов в конкретных

видах спорта, в частности, при выборе амплуа и при управлении групповыми процессами внутри спортивных команд. Также изучение личностных особенностей спортсменов позволит индивидуализировать их психологическую подготовку к соревнованиям.

Отметим, что в разработке содержания психологической подготовки важно учитывать особенности вида спорта.

Например, для квалифицированных спортсменов, занимающихся борьбой, тяжелой атлетикой, спринтерским бегом и другими видами спорта циклического характера, свойственны лидерские качества, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение за краткий период времени реализовать максимум возможности и быстро потратить ресурсы за короткий период времени. Среди негативных качеств таких спортсменов можно отметить конфликтность, упрямство, трудности в подчинении, недоверчивость.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, выносливость, общественная направленность личности, доверие к другим. С другой стороны, они часто имеют заниженную самооценку, отказываются от лидерских обязанностей, иногда избегают ответственности.

Спортсменов, специализирующихся в спортивных играх и единоборствах, сложно-координационных видах спорта, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков [21].

Следовательно, в качестве условий повышения эффективности процесса психологической подготовки спортсменов к соревнованиям можно выделить следующие: во-первых, учет особенностей конкретного вида спорта и способы достижения результатов в нем; во-вторых,

построение процесса взаимодействия между тренером и спортсменом на субъект-субъектном уровне, т.е. спортсмен также участвует в разработке содержания и реализации программы психологической подготовки к конкретным соревнованиям; в-третьих, использование тренером и спортсменом продуктивных стратегий взаимодействия: сотрудничество и кооперация, которые предполагают установку на совместную работу, уважение друг к другу, взаимопонимание, доверие и открытость.

Таким образом, основной целью общей психологической подготовки спортсмена является формирование у него таких психологических особенностей, которые позволят достичь высоких спортивных результатов, оставаясь психически уравновешенным и морально готовым к проявлению ответственности и установки на борьбу в соревнованиях любой степени значимости. В рамках данной подготовки формируются универсальные качества, необходимые спортсмену, проявляющиеся и в других сферах его деятельности, мало отличающиеся в зависимости от вида спорта.

Тогда как целью психологической подготовки к конкретным соревнованиям должна стать необходимость создания оптимального психологического состояния готовности к участию в спортивной борьбе, которое сохранялось бы до окончания времени соревнований. Данное направление подготовки подразумевает формирование специфических качеств, необходимых скорее для участия в спортивной борьбе с максимальными для данного спортсмена результатами, что приводит к необходимости постановки проблемы индивидуального подхода и разработки понятия психологического сопровождения. Содержание такой подготовки значительно зависит от вида соревновательных упражнений и определяется спецификой разных видов спортивной деятельности.

В условиях равной спортивной борьбы эффективная психологическая подготовка будет оказывать влияние на возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность спортсмена.



## 1.2 Психологические особенности соревновательной деятельности ватерполистов

Водное поло – одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. С 1900 года является Олимпийским видом спорта.

Сама игра зародилась в Великобритании, а автором правил является В. Вильсон, который внедрил их в 1876 году. Первый матч в России был проведен в 1913 году [52].

С введением 10 декабря 2018 года Международной федерацией плавания (FINA) новых правил соревнований водное поло стало более динамичным видом спорта, требующим от спортсменов более высокого уровня владения способами передвижения и игровыми приёмами водного поло. В настоящее время данный вид спорта широко представлен в более, чем двухстах федерациях [24].

Соревновательная деятельность предъявляет большие требования к квалификации ватерполистов, так как, согласно специфике игры, в деятельность включены плавание с мячом и без; передвижения под водой; борьба за мяч или позицию; броски в ворота; передачи и т.д., сочетающееся с тактическими решениями. Для эффективности спортивной деятельности команда ватерполистов должна обладать высокой степенью сплоченности и сработанности. Также от ватерполистов требуется владение разными техниками плавания, в том числе, игровым.

Суть водного поло заключается в необходимости попасть мячом в ворота противника, не допустив аналогичного хода с его стороны. В игре, длительностью 28 минут, участвуют две команды, состоящие из 7 игроков, одним из которых является вратарь. Всего в игре четыре периода, длительность перерывов составляет две минуты. Среди видов популярность набирают мини и пляжное водное поло [54].

Рассмотрим подробнее психологические особенности соревновательной деятельности ватерполистов.

Несмотря на относительную разработанность многих проблем психологии спорта, вопрос о специфических особенностях и о психологической структуре соревновательной деятельности, которая является основополагающим понятием, до настоящего времени остается достаточно дискуссионным. Понимание его затруднено недостаточно точным определением фундаментальной категории деятельности, лишь констатируется, что структура деятельности чрезвычайно сложна и адекватно отразить ее не удастся. Кроме того, особенности спортивной деятельности ватерполистов являются недостаточно разработанным в науке вопросом, что еще больше усложняет описание данного объекта исследования.

Любой вид человеческой деятельности наряду с присущими ему специфическими чертами, позволяющими выделить его как отдельный вид, характеризуется и определенными общими чертами. Спорт также содержит и основные общие черты человеческой деятельности, которые часто играют не меньшую роль в обеспечении эффективности спортивной деятельности, чем ее специфические черты. Следовательно, необходимо уточнить понятие «соревновательная деятельность».

В психологическом словаре деятельность определяется как «специфически регулируемая сознанием внутренняя и внешняя активность человека, порождаемая потребностью, связанная не только с удовлетворением потребностей, но и выполнением требований, предъявляемых социумом» [144].

Г.Д. Горбунов уточняет, что спортивная деятельность – это «вид профессиональной деятельности человека, ориентированный на высокий уровень достижений и демонстрацию их в стрессовых условиях» [9].

Анализируя особенности спортивной деятельности, О.А. Григорьев отмечает, что её специфические характеристики как вида деятельности практически не изменяются вне зависимости от конкретного вида спорта. К ним относятся:

1. Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсменов.

2. Смыслом спортивной деятельности является состязание, которое воплощается в противоборстве с соперником и сотрудничестве с членами своей команды, при этом оно регулируется определенной системой правил, нарушение которых приводят к санкциям.

3. Высокие требования профессионального спорта к личности приводят к необходимости соблюдения четкого режима жизнедеятельности на протяжении всей спортивной карьеры, что проявляется в многочисленных ограничениях [12].

Таким образом, деятельность спортсменов, по мнению М.А. Кузьмина, может рассматриваться как «многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием больших, а порой и предельных, физических нагрузок» [27].

Е.С. Вакарев характеризует соревновательную деятельность спортсменов как «управляемую сознанием психическую и физическую активность, направленную посредством технико-тактических действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил на соревнованиях». Также термин "соревновательная деятельность" может быть употреблен на обозначения двигательной активности спортсмена в период протекания спортивной борьбы [6].

Соревновательной деятельности, как и любому другому виду сознательной человеческой деятельности присущи целево-результативные отношения: цель - средство - результат. Целью является модель (образ) того, к чему стремится спортсмен в результате соревновательной деятельности, средством - приемы и действия спортсменов, направленных на достижение поставленной цели, результатом - спортивный результат, достигнутый в конкретном виде соревновательной деятельности [23].

Среди признаков соревновательной деятельности спортсменов, проявляющихся и в водном поло, В.В. Находкин выделяет следующие:

- является ориентиром при разработке содержания подготовки спортсмена и одновременно её фактором;
  - может привести к предельным физическим и психическим, экстремальным нагрузкам, доступных человеку;
  - необходимость перерабатывать информацию и принимать решения в условиях временных и пространственных ограничений;
  - имеет высокую степень значимости для спортсмена и сопровождается эмоциональными и мотивационными проявлениями с его стороны;
  - многократное использование значительного числа соревновательных упражнений, технико-тактических действий для достижения спортивного результата;
  - в зависимости от цели может быть направлена на победу; на достижение определенного результата; максимального результата; на показ достигнутых результатов для подтверждения уровня;
  - необходимость каждый раз адаптироваться к новым условиям: страна, климат, часовой пояс, особенности оборудования и т.д.;
  - необходимость реализации действий в процессе противоборства и наличия неблагоприятных факторов внешней среды;
  - отсутствие права на ошибку, длительность подготовки для совершения единственной попытки достичь высшего результата;
  - необходимо жесткого соблюдения всех требований регламента проведения и зависимость от объективности судейства;
  - публичность и все связанные с ней негативные последствия
- [35].

Наличие дискуссионных подходов к содержанию соревновательной деятельности, в том числе, и ватерполистов, приводит к возникновению нескольких моделей её структуры.

Раскроем подробнее одну из распространенных теорий о структуре соревновательной деятельности в спортивных играх: первый компонент - системно-целостное противостояние спортсменов двух команд; второй – чередование тактик нападения и защиты; третий – групповой характер реализации тактических действий; четвертый – индивидуальные тактические действия как часть общей групповой стратегии; пятый – конкретные технические приемы; шестой – уровень развития физических качеств каждого игрока; седьмой – психологические особенности спортсменов, в том числе, в аспекте спортивного мастерства; восьмой и девятый компоненты - функциональные возможности и морфологические признаки организма спортсменов, определяющие надежность их навыков [41].

С.Н. Фролов указывает, что в соревновательной деятельности ватерполистов в связи с необходимостью постоянного принятия тактических решений отмечается высокая степень напряженности, которая проявляется операционально и эмоционально, что приводит к стрессу и фрустрации спортсменов. С одной стороны, психическое напряжение активизирует ресурсы психики ватерполистов, с другой – слишком сильный и длительный стресс приводит к развитию неблагоприятных психических состояний [54].

Среди факторов развития негативных состояний в процессе соревновательной деятельности ватерполистов С.К. Багадирова выделяет две группы:

1. Предсоревновательные (низкая результативность предыдущих тренировок или соревнований; высокий уровень ожиданий окружающих; проигрыши в истории команды, особенно в противостоянии с предстоящим противником; завышенные требования тренера или самих игроков; навязчивость мыслей игроков о достижении высоких результатов).

2. Соревновательные (субъективность судей; успешная игра команды противников, особенно неожиданная; проблемы на старте; отсрочка старта; высокий уровень напряженности; неизвестность команды

противников и особенностей их тактики; снижение физического состояния; личные негативные установки конкретных игроков: страх травмы или её повторения; страх проигрыша или противника; страх необъективности судей; страхи, касающиеся физических и технических характеристик игрока; суеверия) [3].

Б.П. Яковлев предлагает другую классификацию факторов повышенной напряженности спортсменов и снижения результатов их соревновательной деятельности, которая может быть применена и при оценке психического состояния ватерполистов:

1. Микровременные факторы: уровень соревнований; количество и состав участников; уровень подготовленности к ним спортсменов; их психическое состояние во время выступления.

2. Макровременные факторы: внутренние (личностные качества спортсмена, которые определяют способ реагирования; соревновательный опыт; уровень технических и тактических навыков; степень утомления); внешние (качество процесса подготовки, в том числе, психологической; негативные жизненные события, не связанные с соревновательной деятельностью) [60].

Следовательно, разработка проблемы психологических особенностей соревновательной деятельности ватерполистов приводит к постановке проблемы психической надежности спортсменов.

Ю.М. Блудов, А.А. Крылов, В.К. Сафонов В.Э. Мильман, В.Л. Марищук, В.М. Мельников, А.В. Родионов, В.К. Сафонов, Н.А. Худадов, Л.Т. Ямпольский и многие другие определяют психическую надежность как интегративное качество, обеспечивающее качество и результативность соревновательной деятельности спортсмена в экстремальных условиях (риск, предельные нагрузки, дефицит времени и пр.), которые возникают при выступлении на соревнованиях.

В структуру психической надежности А.В. Родионов включает устойчивую мотивацию к достижению успеха и к непосредственно занятию водным поло; скорость и точность реакций и принятий решений, в

том числе, тактических; высокую стрессоустойчивость; навыки саморегуляции; психическую выносливость, обеспечивающуюся особенностями протекания нервно-психических процессов; особенности межличностных связей (сплоченность, лидерство, психологическая совместимость, четкая групповая структура) [41]. Следовательно, одним из важнейших блоков психологической подготовки в соревновательной деятельности ватерполистов является развитие у них стрессоустойчивости и обучение навыкам психической саморегуляции, так как, по мнению большинства исследований, контроль протекания психических состояний является важным фактором психической надежности личности спортсмена.

Н.Д. Левитов пишет, что «психическое состояние характеризует особенности психической деятельности в определенный момент времени, отражая динамику психических процессов во взаимосвязи с отражаемыми предметами и явлениями окружающей действительности, особенностей и свойств личности и предшествующего состояния спортсмена» [37].

В тренировочном и соревновательном процессе игрок команды по водному поло испытывает самые разнообразные психические состояния, отражающие его эмоциональные отношения к процессу спортивной деятельности, но в рамках нашего исследования по проблеме психологической подготовки целесообразным будет подробнее рассмотреть такие психические состояния, как предстартовые и стартовые реакции, которые, по сути, являются условными рефлексами и обусловлены эмоциями, вызываемыми ожиданием начала соревновательной деятельности.

Таким образом, важность психологической подготовки обусловлена и тем, что она позволяет регулировать предстартовые реакции спортсменов перед самым началом спортивной борьбы.

В литературных источниках представлено значительное количество описаний предстартовых реакций спортсменов разных видов спорта,

которые можно сгруппировать в три основные группы по степени уравновешенности нервно-психических процессов (таблица 1).

Специфические стартовые и предстартовые реакции определяются особенностями предстоящей мышечной деятельности, а неспецифические – субъективными ожиданиями ватерполиста при оценке значимости предстоящих соревнований. При недостаточном волевом контроле данные реакции могут ухудшить результативность соревновательной деятельности спортсменов [29].



Таблица 1 – Виды предстартовых реакций

Показатели	Готовность к борьбе (боевая готовность)	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия (заторможенность)
Физиологические показатели	Показатели функционирования организма находятся в норме; баланс процессов возбуждения и торможения	Нервные процессы находятся в состоянии возбуждения, что может проявляться в таких вегетативных состояниях, как тахикардия, жажда, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в ногах.	Состояние утомления: вялые, сильно заторможенные движения, зевота, преобладание процессов торможения, сонливость.
Психические показатели	Легкое возбуждение; нетерпеливое ожидание состязания; слабая тревога оптимальная способность к концентрации; ясность мышления; самообладание в поведении; ощущение силы; душевный подъем; азарт от предстоящей борьбы; вера в победу.	Импульсивность, высокое возбуждение, проявляющееся в плохо контролируемых, лишних, суетливых движениях; перепады настроения; высокая отвлекаемость; общая невнимательность; неуверенность; проявления нетерпения; трудности в припоминании; тревожность	Вялость; полное отсутствие тревоги; медлительность; робость; пониженный фон настроения; отсутствие мотивации к борьбе; ощущение усталости; невозможность сделать волевое усилие для начала деятельности.
Действия во время соревнования	Полный контроль своей спортивной деятельности: внимательность, мышцы раскрепощены; рациональное использование сил; достижение поставленных тактических задач; начало борьбы; своевременное и правильное выполнение необходимых действий; ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает	Некачественный волевой контроль своей спортивной деятельности: решения принимаются полусознательно; тактические задачи выполняются частично; потеря ориентации во времени; переутомление наступает раньше; снижается качество координационных способностей; повышается количество несвойственных квалификации технических ошибок; ощущение скованности.	Качество спортивной деятельности низкое: после начала мотивация успеха быстро падает; невозможность мобилизовать резервы; действия выполняются с экономией сил, частично без сознательного контроля; не осознаются цель и задачи; после финиша остается запас неизрасходованных сил.

К.К. Марков отмечает, что можно выделить еще два вида предстартовой реакции:

1. Состояние самоуспокоенности характеризуется низкой оценкой уровня подготовленности противника и установкой на легкую победу в результате переоценки собственной физической, тактической и

психологической готовности. В психологическом аспекте это проявляется в самодовольстве, самоуверенности и нежелании прикладывать максимум сил для спортивной борьбы, что приводит к снижению показателей внимания, замедлению перцептивных и интеллектуальных процессов.

2. Состояние спокойной уверенности проявляется в активном деловом отношении ватерполиста к предстоящим соревнованиям. В психологическом аспекте наблюдается спокойствие, уравновешенность, уверенность в успехе, активность психических процессов соответствует оптимальному уровню. Типичной для данной предстартовой реакции является ситуация наличия действительно слабой команды противников и высокой вероятности победы без напряженной соревновательной борьбы [30].

Таким образом, при рассмотрении соревновательной деятельности спортсменов как управляемой сознанием психической и физической активности, направленной посредством технико-тактических действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил на соревнованиях, можно сделать вывод, что психологическая подготовка ватерполистов к соревновательной деятельности должна быть нацелена на стимулирование таких предстартовых реакций, как «готовность к борьбе» и «спокойная уверенность», так как они обеспечивают проявления психической надежности спортсменов и высокую результативность, тогда как остальные виды приводят к нерациональной психической активности и невозможности достичь поставленные тактические цели.

Подводя итог, отметим, что, исходя из вышеописанного, целью психологической подготовки ватерполиста к соревнованию является формирование у него психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для достижения в соревновании максимального результата, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим

рассогласование функций. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным стрессовым факторам.

Оценивая состояние научной разработанности теории и методики соревновательной деятельности ватерполистов, необходимо отметить следующее: во-первых, дальнейшая разработка данной проблемы должна строиться на деятельностном и системно-структурном подходах; во-вторых, необходимо адаптировать наработки спортивной психологии по проблеме соревновательной деятельности к специфике водного поло с учетом тенденций развития, закономерностей становления спортивного мастерства и амплуа; в-третьих, психологическая подготовка ватерполистов должна основываться на научных рекомендациях, учитывающих специфику данного вида спорта; в-четвертых, психологическая и другие типы подготовки должны быть ориентированы на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности, основанной на рациональном управлении психическими процессами ватерполистов; в-пятых, психологическая подготовка должна учитывать индивидуальные особенности личности каждого игрока, его психическую надежность и степень сформированности навыка психической саморегуляции.

### 1.3 Методика психологической подготовки ватерполистов к соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у ватерполиста психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, т. е. на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Главными составляющими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для

достижения цели – победы или намеченного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой – точности и надежности управления этой активностью [24].

Н.Н. Сетяева подчеркивает, что психологическая подготовка должна включаться процесс спортивной деятельности на всем его протяжении, а её содержание адаптироваться в зависимости от ближайших целей [45].

А.С. Гранько считает, что фактором успешной психологической подготовки спортсменов, в том числе, командных видов спорта, является её планирование, которое в своей основе должно учитывать: задачи и условия деятельности; конкретность и возможную вариативность; преемственность и перспективность. Таким образом, планирование психологической подготовки должно быть основано на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки с учетом специфики конкретного вида спорта [11].

А.Ц. Пуни, обобщив практические и методические наработки по данному вопросу, рассматривает процесс психологической подготовки как определенную систему, реализуемую до самого начала соревновательной борьбы в совместной деятельности спортивной команды и её тренера, при этом продолжительность подготовки может значительно варьироваться по показателю.

Автор предлагает использовать следующую общую схему психологической подготовки, которая подходит и для такого вида спорта, как водное поло:

1. изучение объективной и достаточной информации о предстоящих соревнованиях и команде противников;
2. актуализация информации о степени тренированности команды и возможностях её повышения к началу соревновательной борьбы;
3. постановка ясной и точной цели участия в соревнованиях;
4. актуализация мотивов участия как индивидуальных игроков,

так и команды в целом;

5. вероятностное программирование возможной соревновательной деятельности на основе имеющейся информации с помощью метода моделирования как в умственном, так и практическом плане в рамках определения тактики командной борьбы;

6. специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности и упражнения их преодолении;

7. профилактика возникновения негативных психических состояний путем тренировки приемов психической саморегуляции;

8. поиск, анализ и определение средств сохранения к началу соревнований оптимальной психической готовности, профилактика выгорания [17].

Подчеркнем, что первые два компонента являются определяющими для всей системы психологической подготовки, так как на их основе принимаются решения в определении содержания всех остальных компонентов. Третий и четвертый компонент связаны целеполаганием и определением мотивов будущей соревновательной деятельности, следовательно, они выступают побуждающей силой для начала психологической подготовки и её качественной реализации как отдельными спортсменами, так и команды в целом. Важно отметить, что поставленная перед командой цель должна быть достижимой и вдохновляющей, отражать общественную значимость и личные притязания спортсменов, что приводит к росту увлеченности и качеству результатов подготовки. Достижимость цели оценивается в процессе сравнения каждым спортсменом своих сил и сил команды с возможностями противника [36]. Адекватность поставленной цели позволяет регулировать уровень психического возбуждения, который зависит также от того, насколько ватерполист оценивает свои возможности в достижении этой цели. И.Р. Корнишин подчеркивает, что цель не должна быть слишком легкой, так как её мотивирующего потенциала будет недостаточно для

обеспечения достаточного уровня напряжения у спортсменов [22].

В рамках вероятностного программирования предлагается возможная модель процесса соревновательной борьбы на конкретных соревнованиях, при этом важно подчеркнуть её относительную объективность в связи с отсутствием доступа к полной информации о противнике, кроме того, остаются еще факторы внешней среды, которые трудно контролировать. Основу составляет процесс анализа (разбора) различных соревновательных ситуаций, в том числе и тех, которые касаются технических и тактических приемов, правил соревнований. При этом имеют значения условия индивидуальных и групповых действий на площадке, как в защите, так и в нападении [37].

А.Ц. Пуни, А. Родионов и другие считают, что мысленное проигрывание отдельных тактических действий и представление полной модели предстоящих соревнования выполняет роль идеомоторной тренировки, которая повышает силу, точность и быстроту выполнения реальных технических действий [41]. Мысленное моделирование также нуждается в тренировке как сложный интеллектуальный навык, кроме того, ватерполисту процессе анализа такой модели требуется не только творческое воображение, но и волевой контроль.

Л.Е. Наконечная подчеркивает особую значимость шестого компонента, который позволяет прогнозировать неизвестные факторы соревновательной борьбы, которые могут вызвать фрустрацию и стресс у спортсменов и нарушить реализуемую тактику, следовательно, психологическая подготовка ватерполистов должна включать в себя формирование установки на готовность к неожиданностям, а также навык быстрого анализа и принятия решений. В качестве метода тренер может использовать опыт уже возникавших соревновательных трудностей, и также использовать опыт других команд [34].

Седьмой компонент включает в себя применение различных воспитательных и образовательных методов, направленных на выработку у ватерполистов навыков анализа и коррекции своих психических

состояний, в том числе, и в процессе контроля формирования оптимальной боевой готовности к началу соревнований. В рамках последнего компонента системы важно формировать у ватерполистов установку на максимальную реализацию своих ресурсов для достижения цели и контролируемого достижение нужного уровня психического возбуждения, особенно в последние дни перед началом соревнований.

Отметим, что психологическая подготовка ватерполистов включает в себя и информирование о возможных вариантах предстартовых реакций. Профилактикой возникновения негативных состояний может стать наполнение последних тренировок интересными для спортсменов заданиями, которые могли бы повысить их уверенность в себе [21].

Завершающим этапом всей предсоревновательной психологической подготовки к соревнованиям служит максимальная концентрация внимания ватерполиста на ситуации соревнования и на содержании предстоящей соревновательной деятельности в такой степени, чтобы из области сознания исчезли все посторонние мысли [8].

Некоторые исследователи выделяют отдельный этап психологической подготовки непосредственно перед началом соревновательной борьбы, в содержание которого включают психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед началом матча (уточнение деталей предстоящей соревновательной борьбы и мобилизация психических резервов спортсменов), в том числе, в режиме разминки; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие сразу после окончания матча [1].

А.П. Исаев в процессе психологической подготовки и реализации всех её компонентов предлагает опираться на следующие общепедагогические принципы:

1. Принцип воспитывающего обучения заключается в организации психологической подготовки ватерполиста через содержание,

методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива команды.

2. Принцип активности и сознательности проявляется в равноправной ответственности тренера и самого спортсмена за процесс и результат подготовки, т.е. необходимо выстраивать субъект-субъектные отношения.

3. Принципы систематичности и последовательности должен воплощаться в целесообразном и своевременном применении средства и приемы психологического воздействия на ватерполиста, что приводит к переходу от количественных к качественным изменениям в его психике.

4. Принципы всесторонности и прочности, который заключается в неразрывной связи психологической подготовки с другими её видами: физической, технической и тактической [17].

Отметим, что в процессе реализации психологической подготовки ватерполистов к соревнованиям необходимо реализовывать данные принципы в системе, только в таком случае эффективность воздействий на психику спортсменов будет достаточно высока.

Рассмотрим подробнее систему методов и средств психологической подготовки спортсмена, которые могут быть использованы тренером в работе с командой по водному поло:

1. В зависимости от поставленных целей подразделяются на:
  - мобилизующие – увеличение психического напряжения, интенсификацию интеллектуальной и двигательной активности тренируемого. К ним относят такие методы самовоспитания, как самоприказ и самоубеждения, а также специальные упражнения на психорегуляцию, абстрагирование и концентрацию внимания. До достижения необходимого уровня сознательной саморегуляции рекомендуется также использовать разные виды массажа и акупунктуру;
  - корректирующие – изменение уровня психической напряженности с использованием вербальных методов воздействия на психику спортсменов: техника выполнения тактических движений,



идеомоторная тренировка; методы положительной или отрицательной мотивации, приемы рационализации страхов, прием раскочки эмоций по системе К.С. Станиславского;

– релаксирующие – снижение степени напряженности как на психическом, так и на физическом плане для активизации процесс восстановления с помощью следующих методов: полное расслабление, прогрессивная релаксация, паузы психорегуляции, музыкотерапия, разные виды массажа, акупунктура [36].

2. В зависимости от содержания можно разделить на следующие три категории:

– психолого-педагогического спектра действия, воздействующие на сознание: словесные методы (убеждение, разъяснение, пояснение, беседа, рассказ и пр.), организующие поведение, социализацию, а также их комбинирование;

– психологические – воздействующие на подсознание, включающие метод формирования установок, часто с привлечением невербальных средств, игрового метода и их комбинирование;

– физиологические – воздействующие на психофизиологические процессы, а именно: психофармакологические средства, технические приборы, дыхательные практики и их комбинирование. Благодаря косвенному влиянию, в эту группу можно включить массаж, акупунктуру, грамотно организованную предварительную разминку [4].

3. По характеру применения выделяют методы саморегуляции (спортсмен воздействует на свой организм самостоятельно) и гетерорегуляцию (воздействия тренера, врача, психолога, массажиста и т.д.).

4. В зависимости от направленности на структурные элементы психики:

– для тренировки психических процессов и функций применяют метод упражнения в разных психических и физических состояниях спортсмена (утомление, возбуждение, лимит времени, максимальные

физические нагрузки, моделирование);

– для повышения показателей сформированности тактического мышления: разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям;

– для повышения устойчивости эмоционально-волевой сферы: личный пример, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д. [40].

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки ватерполистов в каждом конкретном случае.

Т.Д. Василенко подчеркивает, что самую высокую результативность имеют методы произвольной саморегуляции, следовательно, процесс психологической подготовки ватерполистов к соревнованиям должен обязательно включать значительный объем отработки таких приемов, как самоубеждение, самоприказ, самовнушение. В процессе их выполнения спортсмен работает с дыханием, формирует яркие зрительные и двигательные образы, создает определенный ассоциативный ряд и т.д. При этом широко применяются механизмы воображения, воспроизведения, концентрации внимания [7].

В процессе психологической подготовки ватерполистов к соревнованиям, по мнению З.П. Расулова, могут быть применены следующие формы тренировок:

1. Индивидуальные могут проходить в присутствии или в отсутствии тренера. Также могут проходить в присутствии всех членов команды по водному поло, но каждый ватерполист будет выполнять свои

собственные задания.

2. При групповой форме организации члены команды делятся на группы по определяемому тренером признаку и выполняет задания по плану для группы.

3. Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.) [40].

О.А. Маркиянов отмечает, что занятия в процессе психологической подготовки к соревнованиям могут быть тематические (ориентированный на конкретный показатель, например, увеличение устойчивости внимания) и комплексные (развитие несколько психических качеств, например, оперативного мышления, волевой сферы и скорости реакции) [32].

Таким образом, психологическая подготовка спортсмена - это один из аспектов использования научных достижений спортивной психологии, реализации её средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Комплексное использование перечисленных выше методов с учетом соблюдения правил и структуры процесса психологической подготовки способствует формированию у ватерполистов идейной убежденности, воспитанию свойств личности и спортивного характера, необходимых для достижения наивысших результатов.

Степень профессионального мастерства тренера определяется именно точностью подбора совокупности методов, форм и средств психической подготовки каждого ватерполиста с учетом времени, степени подготовленности, места и условий соревнования, имеющегося социально-психологического климата в команде, а также индивидуальных личностных и физических особенностей самого спортсмена. Только в этом случае будет возможно сформировать у спортсмена оптимальное психофизическое состояние, позволяющее максимально раскрыть свой физический потенциал и технические способности.



## Выводы по первой главе

В самом общем виде психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям может быть определена как процесс деятельности самих спортсменов, тренеров и менеджеров, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, который включает в себя становление и развитие определенных структурных элементов психики.

Основной целью общей психологической подготовки спортсмена является формирование у него таких психологических особенностей, которые позволят достичь высоких спортивных результатов, оставаясь психически уравновешенным и морально готовым к проявлению ответственности и установки на борьбу в соревнованиях любой степени значимости.

Выделяют два основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но обеспечивающих решение самостоятельных задач: общая и специальная.

В разработке содержания психологической подготовки важно учитывать особенности вида спорта.

Наличие дискуссионных подходов к содержанию соревновательной деятельности, в том числе, и ватерполистов, приводит к возникновению нескольких моделей её структуры.

Психологическая подготовка ватерполистов к соревновательной деятельности должна быть нацелена на стимулирование таких предстартовых реакций, как «готовность к борьбе» и «спокойная уверенность», так как они обеспечивают проявления психической надежности спортсменов и высокую результативность, тогда как остальные виды приводят к нерациональной психической активности и невозможности достичь поставленные тактические цели.

Психологическая подготовка должна включаться в процесс спортивной деятельности на всем его протяжении, а её содержание адаптироваться в зависимости от ближайших целей.

Процесс психологической подготовки нужно рассматривать как определенную систему, реализуемую до самого начала соревновательной борьбы в совместной деятельности спортивной команды и её тренера, при этом продолжительность подготовки может значительно варьироваться по показателю.

Комплексное использование методов психологической подготовки с учетом соблюдения правил и структуры процесса способствует формированию у ватерполистов идейной убежденности, воспитанию свойств личности и спортивного характера, необходимых для достижения наивысших результатов.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

### 2.1 Цель , задачи и экспериментальная реализация работы

Экспериментальная работа по изучению проблемы психологической подготовки спортсменов – ватерполистов к соревнованиям проходила на базе муниципального автономного учреждения спортивная школа олимпийского резерва №8 «Уралочка» города Златоуста (МАУ «СШОР № 8»).

Предметом деятельности МАУ «СШОР № 8» является реализация программ спортивной подготовки на следующих этапах: начальная подготовка, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В качестве цели эмпирической работы была выбрана следующая: проверить достоверность сформулированной гипотезы о том, что психологическую готовность к соревнованиям у ватерполистов можно повысить за счет реализации системы специальных мероприятий.

В соответствии с целью, задачами и гипотезой исследования была сформирована выборка, в которую вошли 30 подростков (13-15 лет) женского пола, профессионально занимающихся водным поло, представляющих разные игровые амплуа и имеющих квалификацию «кандидат в мастера спорта».

Экспериментальную группу составили подростки-ватерполисты женского пола разного игрового амплуа в количестве 15 человек, занимающиеся в первой тренировочной группе

Контрольную группу составили подростки-ватерполисты женского пола разного игрового амплуа в количестве 15 человек, занимающиеся во второй тренировочной группе.

#### **Этапы эмпирической работы:**

– **первый этап** – подготовка к эксперименту и проведение констатирующего среза. На основании изученной научно-методической литературы формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования. На данном этапе также была сформирована рабочая гипотеза, проводились подбор диагностического инструментария, первичная диагностика испытуемых в количестве 30 человек по разработанному комплексу методик. Реализация обозначенного осуществлялась с использованием тестов и методов количественного анализа данных. Для проведения диагностики испытуемым были предложены бланки с диагностическими материалами. После выполнения тестов результаты респондентов были обработаны согласно требованиям каждой из методики. Полученные данные были перенесены в электронные таблицы с помощью программы Excel, осуществлен подсчет средних показателей. На основе критерия Стьюдента был сделан вывод об идентичности групп выборки. На основе данных психодиагностики была разработан комплекс мероприятий и методические рекомендации по повышению психологической готовности к соревнованиям у ватерполистов для спортсменов экспериментальной группы.

– **второй этап** – реализация комплекса мероприятий по повышению психологической готовности к соревнованиям у ватерполистов в экспериментальной группе. Обе группы занимались в одинаковых условиях. Тренировки проходили каждый день, 5 дней в неделю: утром 1.5-2 часа или вечером 2-3 часа. В программу тренировок испытуемых экспериментальной группы был включен блок мероприятий по повышению уровня психологической готовности, который реализовывался в рамках общих тренировок. В контрольной группе на тренировочных занятиях психологическая подготовка осуществлялась согласно программе, разработанной в МАУ «СШОР № 8».

– **третий этап** – контрольный срез. На данном этапе была проведена повторная диагностика спортсменов обеих групп с использованием того же диагностического инструментария.



– **четвертый этап** – заключительно-обобщающий. Он включал в себя обработку и систематизацию материала, использование методов математической статистики, обобщение и оформление исследования. На данном этапе использовались методы качественной обработки полученных в исследовании данных. После выполнения тестов результаты респондентов были обработаны согласно требованиям каждой из методик. Полученные данные были перенесены в электронные таблицы с помощью программы Excel, осуществлен подсчет средних показателей. Далее был проведен анализ средних показателей респондентов экспериментальной и контрольной групп, данные также были отражены наглядно с помощью диаграмм. На основе применения критерия Стьюдента был сделан вывод об эффективности проведенного комплекса мероприятий по повышению психологической готовности к соревнованиям у ватерполистов экспериментальной группы. На основе полученных данных был сделан вывод о достоверности гипотезы.

Диагностика испытуемых осуществлялась в рамках сформированного на основе методологического аппарата исследования блока стандартизированных методик, направленного на изучение показателей нервно-психической устойчивости, нейротизма, экстраверсии, соревновательной личностной тревожности, мотивации к достижению успеха, сформированности копинг-механизмов:

1. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова.
2. Шкала соревновательной личностной тревожности Р.Мартенса в адаптации Ю.Н. Ханина.
3. Диагностика мотивации к достижению успеха Т.Элерса.
4. Личностный опросник Г. Айзенка (EPI).
5. Диагностика копинг-механизмов (Тест Хейма в адаптации Л.И. Вассермана).

Рассмотрим использованные методики подробнее.

1. Анкета оценки нервно-психической устойчивости "Прогноз-2"  
В.Ю. Рыбников.

Цель методики – определить степень нервно-психической устойчивости (НПУ), позволяющей прогнозировать риск возникновения дезадаптивных реакций в стрессовых ситуациях, что отражает уровень как психического, так и соматического здоровья. Методика показала высокую эффективность в процессе отбора сотрудников на профессии, связанные с высокой степенью риска.

Методика включает в себя шкалу искренности и шкалу НПУ. Испытуемому в течение получаса предлагается ответить на 86 вопросов, выбирая ответ «плюс» в ситуации согласия с вопросом, «минус» – несогласия и «не знаю» при затруднениях в ответе.

Для обработки результатов ответы испытуемого сравниваются с ключом, за каждое совпадение начисляется 1 балл. В дальнейшем баллы по каждой из шкал суммируются, и делается вывод о степени выраженности признака. Для шкалы «НПУ» существует таблица для перевода показателей в звезды (от 0 до 10). Полученные показатели могут быть проинтерпретированы как соответствующие четырем уровням: неудовлетворительная, удовлетворительная, хорошая, высокая нервно-психическая устойчивость.

При интерпретации результатов исследования по методике учитываются показатели по шкале «искренности», так, в случае, если показатель равен или превышает 10 баллов, результаты методики считаются недостоверными. На основании выявленного уровня НПУ делается вывод о благоприятном или неблагоприятном прогнозе адаптивности индивида в стрессовой ситуации.

2. Шкала соревновательной личностной тревожности Р.Мартенса в адаптации Ю.Н. Ханина.

Цель – выявление специфики индивидуального проживания ситуации соревновательного стресса. Методика включает в себя одну шкалу.

Для прохождения данной методики испытуемому необходимо ответить на пятнадцать вопросов, пять из которых являются буферными, т.е. результаты ответов на них игнорируются. В качестве ответов респондент может выбирать следующие: часто, иногда, почти никогда.

Для обработки результатов учитываются ответы по десяти вопросам, при этом, в зависимости от выбранного ответа, начисляется от одного до трех баллов. Важно учесть, что два вопроса имеют обратную оценочную шкалу. В дальнейшем баллы суммируются, делается вывод о степени выраженности признака. При интерпретации результатов исследования необходимо учесть, что показатели испытуемых находятся в диапазоне от десяти до тридцати баллов.

### 3. Диагностика мотивации к достижению успеха Т.Элерса.

Цель – выявить степень сформированности мотива, направленного на достижение успеха. Методика включает в себя одну шкалу.

Для организации исследования респонденту предлагается ответить на сорок один вопрос, выбирая один вариант ответа: однозначное согласие или отрицание.

Для обработки результатов ответы испытуемого сравнивают с ключом и за каждое совпадение начисляют один балл, при этом важно учитывать, что баллы могут начисляться за оба варианта ответа. В дальнейшем баллы суммируются, делается вывод о степени выраженности признака.

При интерпретации опираются на следующие критерии: менее десяти баллов – низкий уровень мотивации; менее семнадцати – средний; далее умеренный уровень; выше двадцати одного – слишком высокий уровень. Качественная интерпретация предполагает опору на идею о том, что высокая мотивация свидетельствует о неготовности рисковать.

### 4. Личностный опросник ЕРІ Г. Айзенка.

Цель – выявление темпераментальных особенностей личности. Содержит три шкалы: ложь, нейротизм, экстраверсия – интроверсия.

Текст опросника содержит пятьдесят семь вопросов, из которых девять направлены на выявление искренности испытуемого. Опросник представлен в двух аналогичных вариантах для осуществления повторного исследования, обработка и интерпретация которых идентична. Испытуемый может выбрать только два варианта ответа: полное согласие или несогласие.

При обработке результатов полученные данные сравниваются с ключом по каждой из шкал. Необходимо учитывать, что некоторые вопросы представлены в обратной форме оценки. При подсчете результатов ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 2 балла, «Не знаю» - в 1 балл, не совпадающие - в 0 баллов. Далее по каждой шкале баллы суммируются.

При интерпретации результатов по первой шкале делается вывод об экстравертированности испытуемого, если его результаты превышают пятнадцать баллов, и об интровертированности – если менее шести баллов. По второй шкале делается вывод о высоком уровне нейротизма, если результат испытуемого превышает шестнадцать баллов, и о эмоциональной устойчивости – при результате менее восьми баллов.

5. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Хейма в адаптации Л.И. Вассермана).

Цель – изучение ситуационно-специфических вариантов совладающего поведения, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

Испытуемому предлагается ознакомиться с двадцатью шестью утверждениями, разделенными на три группы, выбрать в каждой группе только один вариант ответа, связанный со спецификой его совладания с трудными жизненными ситуациями.

При интерпретации оценивает степень адаптивности сформированных стратегий совладания.

Для статистического анализа результатов исследования применялся пакет статистических программ Excel 2013. Были использованы методы, позволяющие: вычислить меры общей статистики; параметрический метод сравнения средних несвязанных выборок (t-критерий Стьюдента).

## 2.2 Реализация психологической подготовки спортсменов к соревнованиям

На основании данных констатирующего эксперимента и анализа научно-методической литературы были разработаны блок специальных мероприятий и методические рекомендации по повышению психологической готовности спортсменов-ватерполистов подросткового возраста.

По условиям эксперимента организация учебно-тренировочного процесса в исследуемых группах практически не отличалась ничем, кроме введения в программу подготовки ватерполистов экспериментальной группы подготовки к соревнованиям с помощью специальных мероприятий за счет часов, которые в контрольной группе отводились для решения тех же задач обучения по стандартной методике.

Основными задачами работы по повышению психологической готовности спортсменов на основании полученных в констатирующем срезе данных были выбраны следующие:

- снизить соревновательную личностную тревожность;
- сформировать навыки саморегуляции эмоциональных состояний;
- повысить нервно-психическую устойчивость;
- сформировать адаптивные копинг-стратегии для совладания со стрессом и повысить их применяемость;
- повысить уверенность в собственных силах в соревновательной борьбе.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что процесс психологической подготовки должен быть включен в

тренировочный процесс, поэтому проведение всех специальных мероприятий должно включаться в содержание тренировочных занятий.

Нами на основе научной литературы было выбрано три группы приемов саморегуляции своего психоэмоционального состояния:

1. Приемы устранения физического напряжения, что косвенно влияет и на нервную систему, с помощью упражнений на расслабление мышц, дыхательных и других упражнений.

2. Отвлечение сознания от проживаний тревоги и других негативных эмоциональных состояний путем сосредоточения на мысленном выполнении технически совершенных упражнений.

3. Прямое воспитательное воздействие на сознание методами самоприказа, самоощущения, самоуспокоения и др.

В блок специальных мероприятий была включена теоретическая часть, целью которой было дать спортсменам–ватерполистам представления о смысле и содержании психологических упражнений, направленных на саморегуляцию, а также сформировать умения их самостоятельной реализации с учетом возрастных особенностей подростков.

Практическая часть включила в себя следующие психологические упражнения: обучение спортсменов упрощенной аутогенной тренировке; комплекс упражнений на мышечную релаксацию; комплекс медитативных практик и дыхательных упражнений (см. приложение А).

Блок мероприятий, направленный на повышение психологической готовности спортсменов-ватерполистов, был рассчитан на срок один месяц (4 недели) по 5 занятий в неделю длительностью 40-50 минут (полное тренировочное занятие составляет 2-3 часа). При реализации программы предусматривалось взаимодействие психолога и тренера.

Содержание блока мероприятий по психологической подготовке спортсменов представлено в таблице 2, где одна неделя – это этап, а количество занятий - 20.

Таблица 2 – Содержание блока специальных мероприятий, направленных на повышение психологической готовности спортсменов-ватерполистов подросткового возраста

Этап	Содержание теоретической части	Содержание практической части
Первая неделя	беседа «Что такое психологическая подготовка и что она дает», «Способы повысить свою эффективность в тренировочном и соревновательном процессе»; индивидуальные беседы	комплекс медитативных и дыхательных упражнений. Ознакомление и обучение спортсменов с данными упражнениями.
Вторая неделя	беседа «Соревнования как важный этап роста спортивного мастерства», «Способы саморегуляции перед соревнованиями»; индивидуальные беседы.	ознакомление и обучение методу аутогенной тренировки (упрощенная версия О. А. Черниковой и О.В. Дашкевича)
Третья неделя	беседа «Проблемные состояния в период соревнований: что может быть и как справиться»; индивидуальные беседы.	проведение комплекса упражнений на мышечную релаксацию.
Четвертая неделя	индивидуальные беседы со спортсменами (по необходимости) с учетом выявленных темпераментальных особенностей.	повторение упражнений из предыдущих комплексов; проведение двух занятий, максимально приближенных к условиям соревнований.

В теоретической части использовались словесные методы обучения: рассказ, беседа, дискуссия.

Рассмотрим подробнее практическое содержание разработанного блока мероприятий, направленного на повышение психологической готовности спортсменов-ватерполистов подросткового возраста методами произвольной саморегуляции.

На первых пяти занятиях у спортсменов экспериментальной группы формировались навыки выполнения медитативных и дыхательных упражнений во время разминки, во время тренировочного процесса в паузах и после окончания тренировки. Члены команды делились на микрогруппы по определяемому тренером признаку и выполняли задания по плану для группы. Как правило, признаком деления выступала необходимость повышения или понижения степени психической активности. В начале тренировки для мобилизации исследуемых подростков их обучали приемам самоприказа, самоубеждения, упражнениям на концентрацию. Спортсменам была предложена простая

методика выполнения дыхательного упражнения: выполнение четырех коротких вдохов носом, пауза 3-5 секунд, и повторение первого этапа. Выдох делается через рот и беззвучно. Также использовались следующие упражнения: «Дыхание», «Свеча», «Замок», «Ха-дыхание», «Яблоки», «Отдых», «Передышка».

На занятиях с пятого по десятое спортсмены-ватерполисты обучались методу аутогенной тренировки, который позволяет самостоятельно вызывать у себя особое аутогенное состояние, использовать это состояние и самостоятельно выходить из него. Те, кто использует на практике этот метод, способны по самостоятельно успокоиться, снять физическое и психическое напряжение, которое скапливается во время тренировочного процесса, а также быстро отдохнуть. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции. Подросткам также предлагалось в начале тренировки самостоятельно использовать приемы саморегуляции, освоенные на предыдущих занятиях, на этапе разминки. При необходимости проводились индивидуальные консультации.

На занятиях с одиннадцатого по пятнадцатое спортсмены-волейболисты обучались методике мышечной релаксации, которая проводилась в конце занятий. Также проводились психорегулирующие тренировки с помощью словесного воздействия психолога в периоды отдыха. Обучение релаксации предполагает три этапа: первый связан с обучением целенаправленного расслабления всех мышц в комфортной обстановке; второй – обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью; третий – рефлексия напряжений тела в процессе эмоциональных переживаний и мысленное расслабление необходимых мышц. Техника выполнения релаксации задействует мышцы в следующем порядке: кисть и предплечье, плечо (попеременно на каждой руке), верхняя, средняя и нижняя треть лица, шея, грудь и диафрагма, спина и живот, бедра, голени и стопы (попеременно на каждой ноге). На



каждом занятии спортсменам предлагалось отработать уже освоенные упражнения по саморегуляции.

На последний пяти занятиях применялся метод идеомоторной тренировки, который позволяет установить ошибки или скорректировать уже усвоенный двигательный навык, если мысленное выполнение действия достаточно точно и тщательно. На каждом занятии спортсменам предлагалось отработать уже освоенные навыки саморегуляции. Кроме того, на 17 и 19 занятия были проведены тренировки, максимально приближенные к условиям соревнований (борьба с судьейством; борьба за призовое место; самостоятельная разминка перед началом т.д.). В конце была проведена качественная рефлексия эффективности применяемых методик саморегуляции в форме индивидуальных консультаций по запросу.

В конце каждого занятия проводилась организованная релаксация под расслабляющую музыку. Спортсменам внушался глубокий покой, отдых в состоянии полного расслабления, приятной тяжести расслабленного тела и тепла в мышцах. В возникающем состоянии полудремы спортсмены воспринимая 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.

Дополнительным методом стал создание предельных тренировочных нагрузок (упражнения на физическую подготовку, на тактическую, на координацию), позволяющие создать ситуации стимуляции волевой сферы – преодоление усталости и выполнение поставленных перед спортсменом задач до конца. Кроме того, подросткам было предложено вести спортивный дневник с анализом своего физического состояния, своих тренировочных достижений, эмоциональных состояний, убеждений, анализом команды-соперника, с выдвижением предложений по улучшению содержания тренировочного процесса.

Также в процессе проведения комплекса мероприятий тренером использовались методы гетерорегуляции: беседа, убеждение, приказ и рациональное внушение. С помощью убеждения спортсмен приходил к выводу о нерациональности своих некоторых эмоциональных и поведенческих проявлений. Приказы предполагали прямые внушения, конкретно и четко сформулированные, например, «Соберись». Благодаря рациональному внушению подростки-ватерполисты мотивировались к выполнению упражнений и закреплению навыков.

Таким образом, психологическая подготовленность подростков-ватерполистов понималась нами, в первую очередь, как соответствие следующим критериям: сформированная нервно-психическая устойчивость, оптимальный уровень потребности в достижениях успеха и соревновательной тревожности, преобладание стенических (позитивных) эмоций, уверенность в победе в предстоящей спортивной борьбе.

*Методические рекомендации по повышению психологической готовности спортсменов-ватерполистов подросткового возраста.*

Проведение психологической подготовки к выступлению на соревновании регламентировано временными параметрами и необходимостью создания у спортсмена оптимального боевого состояния: подготовительный этап за месяц до соревнования, основной этап в течение месяца до начала соревнования, заключительный этап за 2-3 дня до начала соревнования.

Эффективная психологическая подготовка возможна только при сочетании процессов воспитания и самовоспитания, поэтому спортсмен должен ясно осознавать собственные мотивы спортивной деятельности и понимать пути достижения спортивных целей, стремиться их достичь.

Несмотря на то, что отдельными приемами саморегуляции спортсмены могут овладеть и самостоятельно, обучение комплексу навыков управления своим эмоциональным состоянием должно проходить организованно под руководством тренера, что позволит достичь эффективности за счет системности процесса.

Воздействие тренера на спортсмена осуществляется чаще всего путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий (беседы, лекции, гетеротренинг, внушенный отдых, аутотренинг и др.). Планомерное и комплексное использование описанных 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.

Процесс обучения приемам саморегуляции важно осуществлять в комфортной для спортсмена обстановке: как в физическом, так и психологическом аспектах.

Тренеру необходимо выявлять и учитывать индивидуальные особенности спортсменов помимо особенностей их эмоциональной реакции, следовательно, анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса должны давать тренеру материал для составления плана работы с каждым спортсменом, независимо от особенностей их предстартового состояния.

В зависимости от показателей протекания нервных процессов необходимо сосредоточить спортсмена на необходимости обучения навыкам мобилизации психической активности или самоуспокоения.

При обучении навыкам саморегуляции важным фактором является социально-психологический климат в коллективе. Успешность обучения и эффективность применения приемов саморегуляции значительно зависят от гармоничности климата, его ценностей и качества межличностных отношений, особенно в подростковом возрасте.

Перед спортсменами необходимо ставить задачу отработки навыков применения приемов саморегуляции, так как согласно законам психической деятельности, для формирования устойчивого навыка требуется определенное количество повторений.

Информация, предлагаемая спортсмену во время обучения приемам саморегуляции, должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснениями, как надо выполнять упражнения.

Возрастные особенности подростков предполагают неустойчивость волевых механизмов, недостаточную сформированность рефлексии и негативизм к новому, поэтому при обучении спортсменов-ватерполистов подросткового возраста важно учитывать особенности их развития.

Тренеру рекомендуется с помощью прямых и косвенных внушений постоянно стимулировать проявления воли у спортсменов подросткового возраста, повышать их уверенность в своих способностях, убеждать однозначности настроя на достижение всех поставленных целей, формировать установку, что при наличии упорства и трудолюбия каждый может достичь высоких показателей. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Применение данных рекомендаций позволит повысить эффективность тренировочного процесса.

### 2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

Для выявления эффективности проведенного формирующего этапа исследования нами было проведено два диагностических среза: констатирующий и контрольный с использованием одинакового блока методик (см. приложение Б).

Для этого спортсменам в комфортной психологической обстановке было предложено заполнить бланки методик. После обработки полученные данные были зафиксированы в табличной форме. Для выявления различий между экспериментальной и контрольной группами был применен параметрический метод сравнения средних несвязанных выборок – t-критерий Стьюдента.

На основе данных расчета t-критерия Стьюдента, представленного в таблице 3, был сделан достоверный вывод о том, что на этапе констатирующего эксперимента в группах испытуемых достоверных различий не обнаружено, что позволяет соблюсти требования экспериментальной деятельности.

После проведенного констатирующего среза на протяжении месяца совместно с тренером в процессе общего тренировочного процесса осуществлялся специальный блок мероприятий, направленный на повышение уровня психологической готовности ватерполистов подросткового возраста экспериментальной группы. Тренировки проходили каждый день, 5 дней в неделю.

Результаты, полученные на этапе констатирующего среза, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели психологической готовности ватерполистов подросткового возраста до проведения формирующего этапа эксперимента

Шкала	Экспериментальная группа (n=15)	Контрольная группа (n=15)	Показатель значимости по t-критерию
1. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова			
Нервно-психическая устойчивость	4,0 ± 1,20	4,13 ± 0,92	0.734
2. Шкала соревновательной личностной тревожности Р.Мартенса в адаптации Ю.Н. Ханина			
Соревновательная личностная тревожность	22,33 ± 3,27	23,0 ± 2,98	0.564*
3. Диагностика мотивации к достижению успеха Т.Элерса.			
Потребность в достижении успеха	20,40 ± 1,99	20,60 ± 2,72	0.820*
4. Личностный опросник Г. Айзенка (EPI)			
Экстравертированность	13,20 ± 2,11	12,80 ± 1,66	0.568*
Нейротизм	10,40 ± 2,47	10,53 ± 1,36	0.856*
5. Диагностика копинг-механизмов (Тест Хейма в адаптации Л.И. Вассермана)			
Когнитивные механизмы	1,0 ± 0,93	0,93 ± 0,88	0.842*
Эмоциональные механизмы	1,13 ± 0,99	1,07 ± 0,96	0.853*
Поведенческие механизмы	1,27 ± 0,80	1,20 ± 0,86	0.828*
* - p>0,05			

После окончания формирующего этапа был проведен повторный – контрольный – диагностический срез показателей психологической готовности к соревновательной деятельности у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, результаты которого представлены в таблице 4 и рисунках 1-8.

Как видно из таблицы 4, проведенный блок мероприятий, направленный на повышение психологической готовности ватерполистов подросткового возраста экспериментальной группы, оказался эффективным, что подтверждается выявленными статистически достоверными различиями показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Так, у подростков экспериментальной группы в среднем достоверно повысилась нервно-психическая устойчивость по сравнению с их сверстниками из контрольной группы: 5,47 и 4,20 баллов соответственно при  $p < 0,01$ .

Таблица 4 – Показатели психологической готовности ватерполистов подросткового возраста на этапе контрольного диагностического среза

Шкала	Экспериментальная группа (n=15)	Контрольная группа (n=15)	Показатель значимости по t-критерию
1. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова			
Нервно-психическая устойчивость	5,47 ± 1,30	4,20 ± 0,86	0.004**
2. Шкала соревновательной личностной тревожности Р.Мартенса в адаптации Ю.Н. Ханина			
Соревновательная личностная тревожность	18,67 ± 2,38	23,07 ± 1,98	0.000**
3. Диагностика мотивации к достижению успеха Т.Элерса.			
Потребность в достижении успеха	17,47 ± 2,03	21,0 ± 3,0	.0001**
4. Личностный опросник Г. Айзенка (EPI)			
Экстравертированность	13,20 ± 2,11	12,87 ± 1,68	0.636
Нейротизм	10,27 ± 2,19	10,53 ± 1,81	0.719
5. Диагностика копинг-механизмов (Тест Хейма в адаптации Л.И. Вассермана)			
Когнитивные механизмы	1,53 ± 0,52	0,93 ± 0,88	0.031*
Эмоциональные механизмы	1,60 ± 0,63	1,07 ± 0,96	0.083
Поведенческие механизмы	1,67 ± 0,62	1,13 ± 0,83	0.056
*- p<0,05, ** -p<0,01			

Уровень потребности в достижении успеха в среднем стал статистически достоверно ниже у ватерполистов экспериментальной группы: 17,47 и 21,0 баллов при  $p<0,01$ , что соответствует оптимальному уровню выраженности.

Наибольшие различия были выявлены по уровню соревновательной личностной тревожности: она в среднем значительно статистически достоверно снизилась у испытуемых экспериментальной группы: 18,67 и 23,07 баллов соответственно при  $p<0,01$ .

Также статистически достоверные отличия между группами были выявлены по показателю сформированности когнитивных копинг-механизмов: уровень их выраженности статистически достоверно увеличился у ватерполистов экспериментальной группы по сравнению с их сверстниками из контрольной группы: 1,53 и 0,93 баллов соответственно при  $p<0,05$ , следовательно, испытуемые экспериментальной группы

овладели адаптивными когнитивными механизмами совладающего поведения.

По показателям эмоционального и поведенческого копинга различия были выявлены на уровне статистической тенденции: в экспериментальной группе они также относительно повысились, однако, для формирования новых копинг-стратегий требуется больше времени для их закрепления.

По показателям экстравертированности и нейротизма статистически значимых отличий между группами выявлено не было, но необходимо отметить, что данные показатели отражают темпераментальные свойства, которые являются врожденными, следовательно, не могут быть изменены. Тем не менее, несмотря на то, что уровень нейротизма ватерполистов экспериментальной и контрольной групп не изменился, у испытуемых, которые занимались под руководством тренера по особой программе, статистически достоверно снизилась соревновательная личностная тревожность и повысилась нервно-психическая устойчивость, что свидетельствует о том, что проведенный формирующий эксперимент проявил свою положительную результативность.

Кроме того, справедливо отметить, что у спортсменов контрольной группы, которые занимались тренировочным процессом по стандартной программе, также проявились небольшие изменения за период проведения экспериментальной работы, однако, они не достигли статистической значимости. Наглядно это можно увидеть на рисунках 1-8.

Рассмотрим подробнее средние значения показателей психологической готовности спортсменов подросткового возраста обеих групп по каждой из проведенных диагностических методик до и после формирующего этапа экспериментальной работы.

На рисунке 1 представлены результаты диагностики нервно-психической устойчивости у ватерполистов контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы.



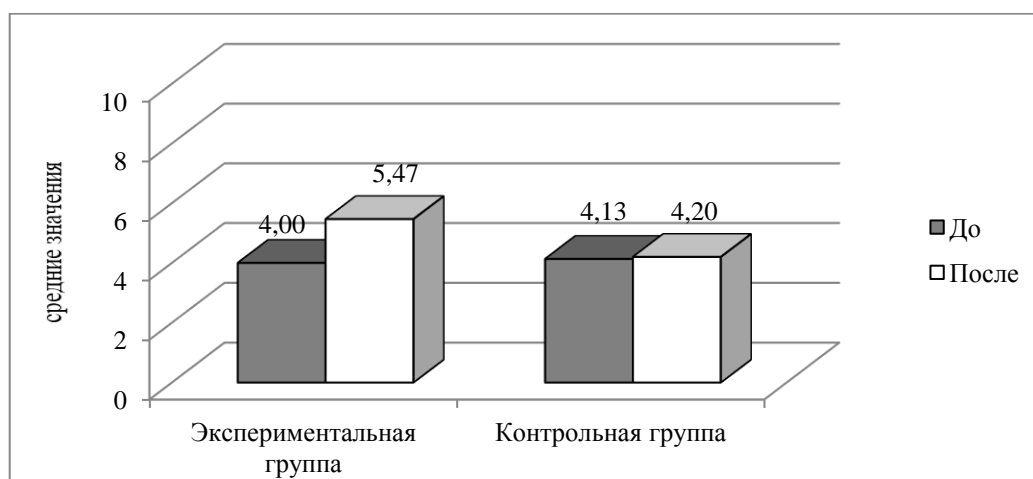


Рисунок 1 – Динамика показателей нервно-психической устойчивости (по данным методики «Прогноз-2») ватерполистов подросткового возраста до и после проведения блока мероприятий по повышению психологической ГОТОВНОСТИ

Так в экспериментальной группе динамика показателей нервно-психической устойчивости составила 36,75 % (прирост с 4,0 до 5,47 баллов,  $t_{кр} = 0.000$ ), а в контрольной – 1,7 %. (прирост с 4,13 до 4,20 баллов,  $t_{кр} = 0.670$ ). Следовательно, у спортсменов экспериментальной группы уровень нервно-психической устойчивости стал в среднем соответствовать уровню выше среднего, а у спортсменов контрольной группы - остался на уровне ниже среднего.

На рисунке 2 представлены результаты диагностики соревновательной личностной тревожности у ватерполистов контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы.

Как видно на рисунке 2, в экспериментальной группе динамика показателей соревновательной личностной тревожности оказалась отрицательной – минус 16,39 % (снижение с 22,33 до 18,67 баллов,  $t_{кр} = 0.000$ ), а в контрольной – 0,3 %. (прирост с 23,00 до 23,07 баллов,  $t_{кр} = 0.860$ ). Следовательно, у спортсменов экспериментальной группы уровень соревновательной личностной тревожности стал в среднем соответствовать уровню ниже среднего, т.е. повысилась их

соревновательная надежность, а у спортсменов контрольной группы - остался на уровне выше среднего.

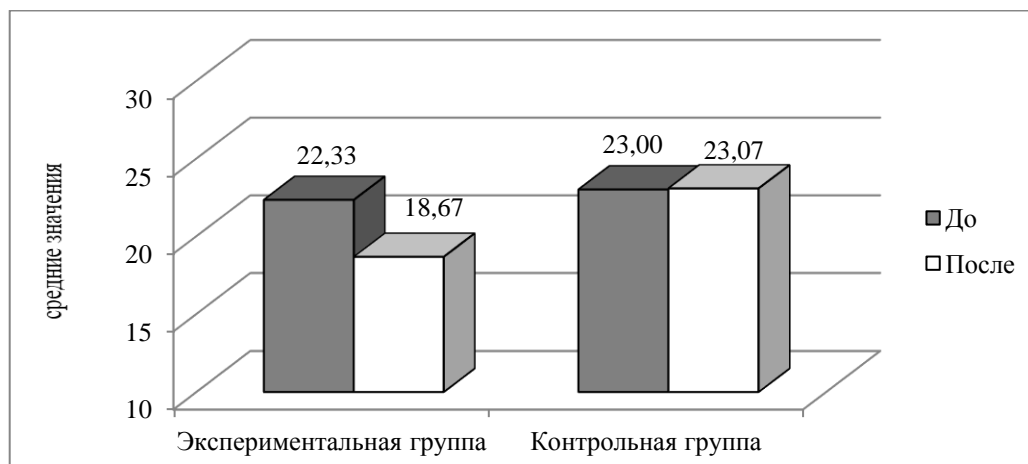


Рисунок 2 – Динамика показателей соревновательной личностной тревожности (по данным шкалы Ю.Н. Ханина) ватерполистов подросткового возраста до и после проведения блока мероприятий по повышению психологической готовности

На рисунке 3 представлены результаты диагностики потребности в достижении успеха у ватерполистов контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы.

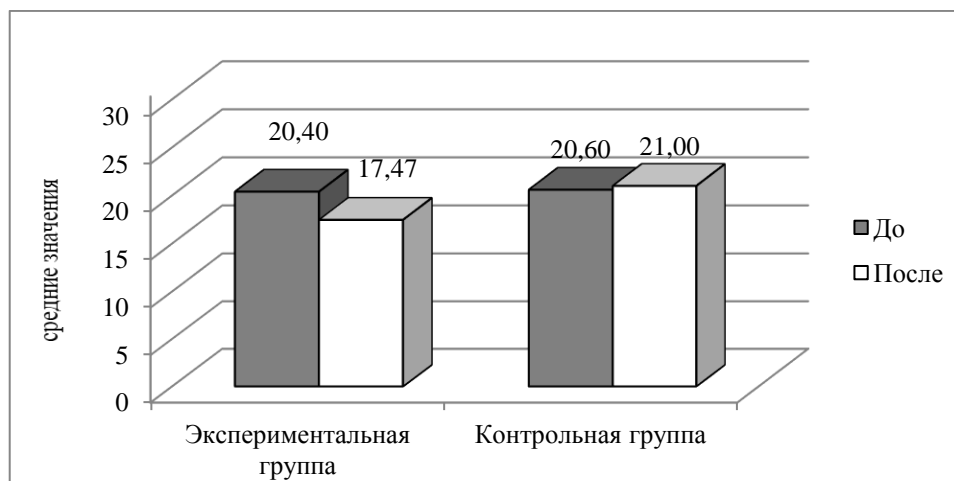


Рисунок 3 – Динамика показателей потребности в достижении успеха (по данным теста Т. Элерса) ватерполистов подросткового возраста до и после проведения блока мероприятий по повышению психологической готовности

Как видно на рисунке 3, аналогично предыдущим результатам, в экспериментальной группе динамика показателей потребности в

достижении успеха составила минус 14,36 % (снижение с 20,40 до 17,47 баллов,  $t_{кр} = 0.000$ ), а в контрольной – 1,94 %. (прирост с 20,60 до 21,00 баллов,  $t_{кр} = 0.395$ ). Следовательно, у спортсменов экспериментальной группы уровень потребности в достижении успеха стал в среднем соответствовать умеренно высокому уровню, который является оптимальным с точки зрения соревновательной надежности, а у спортсменов контрольной группы – остался на слишком высоком уровне, что свидетельствует о потребности избегать высокий риск и может снизить результативность этих игроков в водное поло на соревнованиях.

На рисунках 4 и 5 представлены результаты диагностики темпераментальных особенностей ватерполистов контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы.

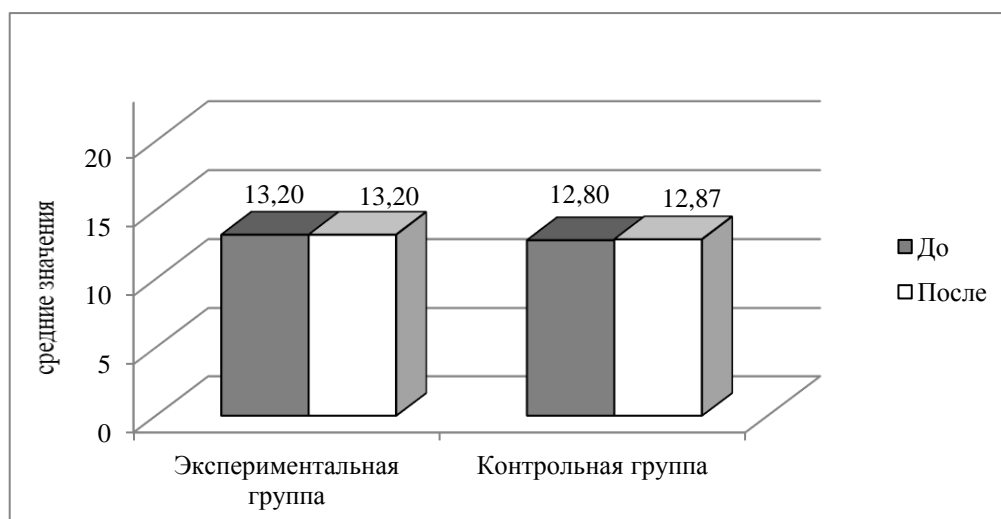


Рисунок 4 – Динамика показателей экстравертированности (по данным опросника Г. Айзенка) ватерполистов подросткового возраста до и после проведения блока мероприятий по повышению психологической ГОТОВНОСТИ

На рисунке 4 наглядно представлено, что по показателям экстраверсии у испытуемых обеих групп различий не выявлено, незначительные колебания показателей контрольной групп объясняются спецификой самооценки собственных качеств личности при прохождении опросников. Так как в выборке наблюдается нормальное распределение

данных, в среднем по данному показателю нами были получены результаты, свидетельствующие о промежуточном уровне выраженности признака с тенденцией проявления именно экстраверсии, что соответствует возрастным особенностям подросткового возраста.

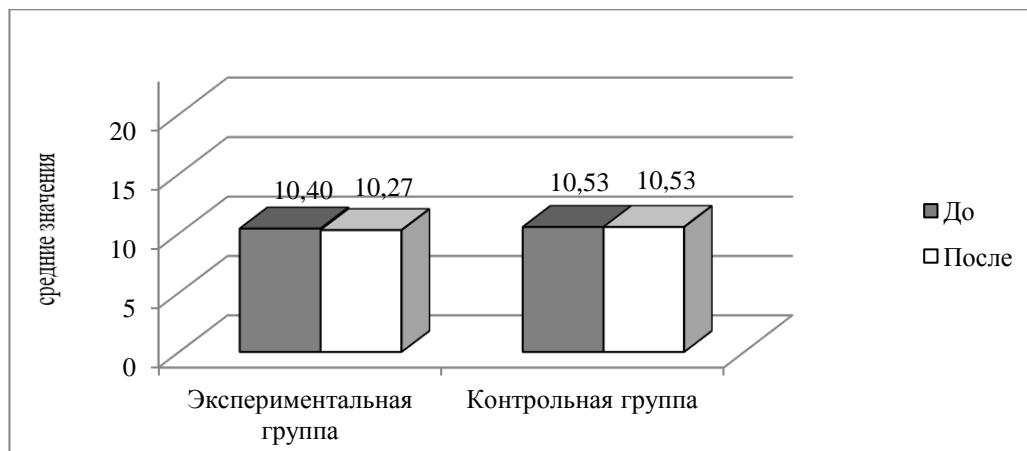


Рисунок 5 – Динамика показателей нейротизма (по данным опросника Г. Айзенка) ватерполистов подросткового возраста до и после проведения блока мероприятий по повышению психологической готовности

Как видно на рисунке 5, аналогичные результаты были получены и по уровню нейротизма в обеих группах. В среднем полученные результаты свидетельствуют о среднем уровне выраженности нейротизма, что можно считать признаком относительной эмоциональной устойчивости нервной системы изучаемых ватерполистов подросткового возраста.

На рисунках 6-8 представлены результаты диагностики копинг-стратегий поведения ватерполистов контрольной и экспериментальной групп в стрессовых ситуациях на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы.

На рисунке 6 наглядно отражена динамика результатов испытуемых: если в экспериментальной группе динамика показателей сформированности когнитивных копинг-механизмов составила 53 % (прирост с 1,0 до 1,5 баллов,  $t_{кр} = 0.041$ ), а в контрольной такая динамика отсутствует. Следовательно, спортсмены экспериментальной группы стали для совладания со стрессом использовать более адаптивные когнитивные механизмы («проблемный анализ», «установка собственной ценности»,

«сохранение самообладания»), связанные с объективным анализом сложившейся ситуации, что повышает их возможности в реализации тактико-технических действий.

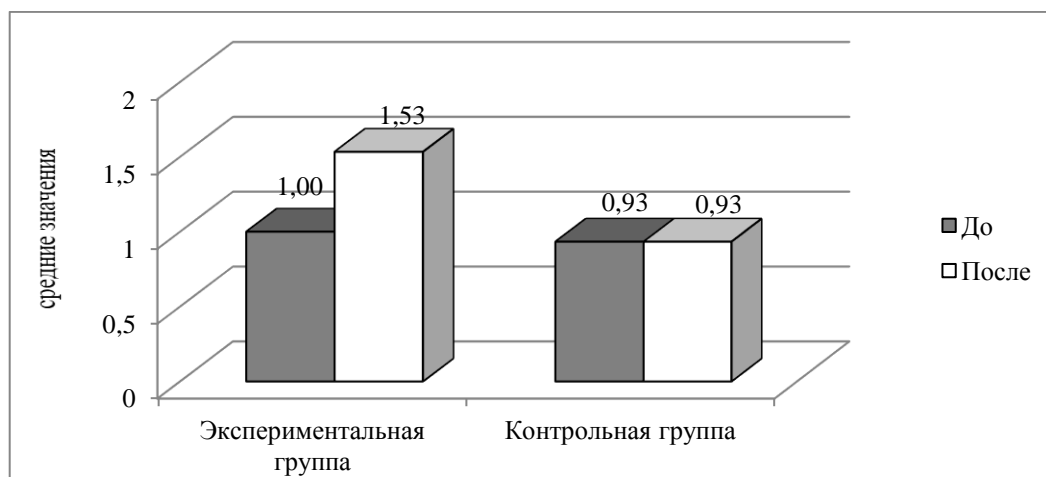


Рисунок 6 – Динамика показателей сформированности когнитивных копинг-механизмов (по данным теста Хейма) ватерполистов подросткового возраста до и после проведения блока мероприятий по повышению психологической готовности

Спортсмены контрольной группы по-прежнему склонны к использованию относительно адаптивных или неадаптивных когнитивных стратегий, в том числе, «диссимуляция», «относительность» и «игнорирование», что может привести к их нежеланию достигать поставленных спортивных результатов и снижению уверенности в собственных силах.

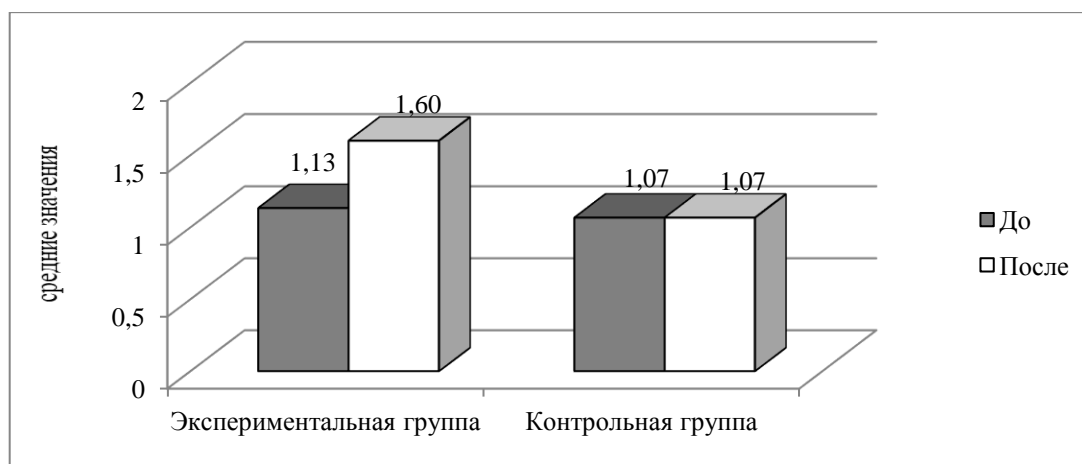


Рисунок 7 – Динамика показателей сформированности эмоциональных копинг-механизмов (по данным теста Хейма) ватерполистов

подросткового возраста до и после проведения блока мероприятий по  
повышению психологической готовности

Как видно на рисунке 7, аналогично предыдущим результатам, в экспериментальной группе динамика показателей сформированности эмоциональных копинг-механизмов составила 41,59 % (прирост с 1,13 до 1,60 баллов,  $t_{кр} = 0.014$ ), а в контрольной наблюдается отсутствие динамики. Следовательно, спортсмены экспериментальной группы стали для совладания со стрессом использовать более адаптивные эмоциональные механизмы («оптимизм», «эмоциональная разрядка»), что позволяет им длительное время сохранять высокий темп психической деятельности, тогда как спортсмены контрольной группы по-прежнему склонны к использованию относительно адаптивных или неадаптивных эмоциональных стратегий, в том числе, «протест», «покорность» и «самообвинение», что значительно повышает риск возникновения у них эмоционального выгорания.

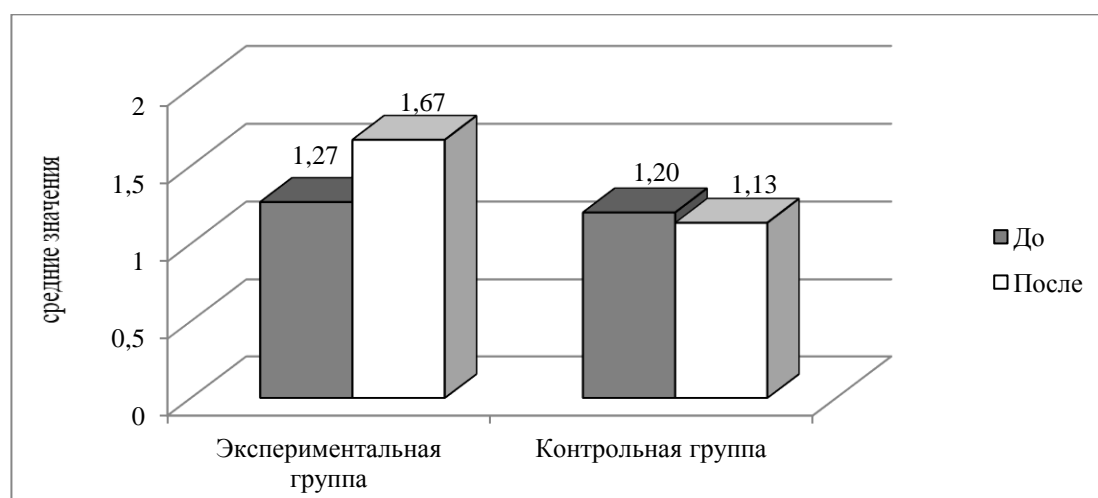


Рисунок 8 – Динамика показателей сформированности поведенческих копинг-механизмов (по данным теста Хейма) ватерполистов подросткового возраста до и после проведения блока мероприятий по повышению психологической готовности

Как наглядно представлено на рисунке 8, в экспериментальной группе динамика показателей сформированности поведенческих копинг-

механизмов составила 31,49 % (прирост с 1,27 до 1,67 баллов,  $t_{кр} = 0.082$ ), а в контрольной группе проявилась отрицательная динамика, составившая 5,83 % (снижение с 1,20 до 1,13 баллов,  $t_{кр} = 0.334$ ). И хотя динамика в экспериментальной группе не достигла показателей статистической значимости, все равно выявилась положительная статистическая тенденция, что позволяет предполагать, что спортсмены экспериментальной группы стали для совладания со стрессом использовать более адаптивные поведенческие механизмы («сотрудничество», «отвлечение», «конструктивная активность»), что влияет на качество взаимодействия игроков между собой, тогда как показатели спортсменов контрольной группы свидетельствуют о том, что они чаще используют неадаптивные поведенческие стратегии, в частности, «отступление», «избегание», «компенсация». Это может быть связано не только с недостатком жизненного опыта, но и возрастными особенностями личности.

Таким образом, в результате сопоставления полученных средних значений были выявлены различия по показателям психологической готовности ватерполистов экспериментальной группы до и после прохождения блока специальных мероприятий по сравнению с их сверстниками из контрольной группы, различия были подтверждены статистически, что позволяет сделать вывод о результативности проведенной работы.

Наибольшая положительная динамика у спортсменов экспериментальной группы, свидетельствующая о результативности проведенной работы по повышению психологической готовности к соревновательной деятельности на статистически достоверном уровне была выявлена по показателям соревновательной личностной тревожности, нервно-психической устойчивости, потребности в успехе, сформированности когнитивных и эмоциональных копинг-механизмов. Также выявлена статистическая тенденция к увеличению показателей сформированности поведенческих копинг-механизмов. Уровни

выраженности показателей нейротизма и экстравертированности у спортсменов обеих групп не изменились.



## Выводы по второй главе

Экспериментальная работа по изучению проблемы психологической подготовки спортсменов – ватерполистов к соревнованиям проходила на базе муниципального автономного учреждения спортивная школа олимпийского резерва №8 «Уралочка» города Златоуста (МАУ «СШОР № 8»).

В соответствии с целью, задачами и гипотезой исследования была сформирована выборка, в которую вошли 30 подростков (13-15 лет) женского пола, профессионально занимающихся водным поло, представляющих разные игровые амплуа и имеющих квалификацию «кандидат в мастера спорта».

Диагностика испытуемых осуществлялась в рамках сформированного на основе методологического аппарата исследования блока стандартизированных методик: анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В.Ю. Рыбников; шкала соревновательной личностной тревожности Р.Мартенса в адаптации Ю.Н. Ханина; диагностика мотивации к достижению успеха Т.Элерса; личностный опросник Г. Айзенка (EPI); диагностика копинг-механизмов (Тест Хейма в адаптации Л.И. Вассермана).

Для статистического анализа результатов исследования были использованы методы, позволяющие: вычислить меры общей статистики; параметрический метод сравнения средних несвязанных выборок (t-критерий Стьюдента).

На этапе констатирующего эксперимента в группах испытуемых согласно t-критерию Стьюдента достоверных различий не обнаружено.

На основании данных констатирующего эксперимента и анализа научно-методической литературы были разработаны блок специальных мероприятий и методические рекомендации по повышению психологической готовности спортсменов-ватерполистов подросткового возраста.

Практическая часть формирующего эксперимента включила в себя следующие психологические упражнения: обучение спортсменов упрощенной аутогенной тренировке; комплекс упражнений на мышечную релаксацию; комплекс медитативных практик и дыхательных упражнений.

Были разработаны методические рекомендации по повышению психологической готовности спортсменов-ватерполистов подросткового возраста.

Проведенный блок мероприятий оказался эффективным, что подтверждается выявленными статистически достоверными различиями показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Нервно-психическая устойчивость возраста на 37 %, соревновательная личностная тревожность снизилась на 16 %, а потребность в успехе – на 14 %. Произошли следующие улучшения в сформированности механизмов совладания со стрессом: когнитивные – увеличились на 53 %, эмоциональные – на 42 %, а поведенческие – на 31 %. Полученные различия между группами были подтверждены расчетом по статистическому t-критерию Стьюдента. Показатели нейротизма и экстравертированности в обеих группах остались без изменений.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Как показал анализ литературных источников, в последние десятилетия значительно возросла тренировочная и психологическая

нагрузка на спортсменов, что привело к актуализации проблемы психологической подготовки профессиональных спортсменов к соревновательной деятельности, особенно в командных видах спорта. В условиях равной спортивной борьбы эффективная психологическая подготовка оказывает влияние на возможность наиболее эффективно проявить физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность спортсмена. Несмотря на интерес исследователей к данной проблеме, методические вопросы психологической подготовки спортсменов подросткового возраста в недостаточно популярных в России видах спорта, например, по водному поло, разработаны недостаточно. Все это обуславливает необходимость углубленного изучения проблемы соревновательной деятельности ватерполистов, что позволит разработать эффективную систему психологической подготовки спортсменов, начиная с подросткового возраста.

В процессе анализа психолого-педагогической и методической литературы был проведен анализ подходов к содержанию понятий «психологическая подготовка» и «соревновательная деятельность», описаны её особенности у спортсменов-ватерполистов, раскрыты методические аспекты их психологической подготовки к соревновательной борьбе.

Оценив состояние научной разработанности проблемы психологической подготовки ватерполистов, мы выявили следующее: во-первых, дальнейшая разработка данной проблемы должна строиться на деятельностном и системно-структурном подходах; во-вторых, необходимо адаптировать наработки спортивной психологии по проблеме соревновательной деятельности к специфике водного поло с учетом тенденций развития, закономерностей становления спортивного мастерства и амплуа; в-третьих, психологическая подготовка ватерполистов должна основываться на научных рекомендациях, учитывающих специфику данного вида спорта; в-четвертых, психологическая и другие типы подготовки должны быть ориентированы

на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности, основанной на рациональном управлении психическими процессами ватерполистов; в-пятых, она должна учитывать индивидуальные особенности личности каждого игрока, его психическую надежность и степень сформированности навыка психической саморегуляции.

В проведенном нами эмпирическом исследовании личностных особенностей спортсменов-ватерполистов подросткового возраста было выявлено, что для них свойственны достаточно высокая соревновательная личностная тревожность и завышенная потребность в успехе, недостаточная сформированность механизмов совладания со стрессовыми ситуациями, что обусловило необходимость проведения специальной работы, направленной на: снижение тревожности; формирование навыков саморегуляции эмоциональных состояний; повышение нервно-психической устойчивости и уверенности в собственных силах в соревновательной борьбе; овладение адаптивными эмоциональными, поведенческими и когнитивными копинг-механизмами.

Для реализации данных задач было выбрано три группы приемов саморегуляции, которые были включены в блок специальных мероприятий по повышению психологической готовности: снижение физического напряжения; приемы отвлечения; самовоспитание.

В процессе реализации блока на протяжении месяца тренировок подростки-ватерполисты сформировали следующие умения: проведение упрощенной аутогенной тренировки; мышечной релаксации; дыхательных упражнений, направленных на снижение негативных эмоциональных состояний. Кроме того, были разработаны методические рекомендации.

После проведения данного блока специальных мероприятий был проведен повторный диагностический срез, который позволил выявить статистически достоверную результативность проведенной работы.

Наибольшая положительная динамика у спортсменов экспериментальной группы, свидетельствующая о результативности проведенной работы по повышению психологической готовности к

соревновательной деятельности, на статистически достоверном уровне была выявлена по показателям соревновательной личностной тревожности, нервно-психической устойчивости, потребности в успехе, сформированности когнитивных и эмоциональных копинг-механизмов, что позволило доказать гипотезу исследования. Также выявилась статистическая тенденция к увеличению показателей сформированности поведенческих копинг-механизмов. Уровни выраженности показателей нейротизма и экстравертированности у спортсменов не изменились.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведенная работа по повышению психологической готовности спортсменов-ватерполистов подросткового возраста оказалась результативной, что подтвердил статистический анализ по t-критерию Стьюдента. Рекомендуется продолжать работу с данными спортсменами, так как для достижения эффекта требуется системное формирование навыков саморегуляции.

Следовательно, поставленные в исследовании задачи решены, цель достигнута.

Перспективным представляется продолжение работы в данном направлении, так как 20 занятий недостаточно, чтобы значительно изменить личность подростков и сформировать у них адаптивные механизмы совладания со стрессом. Целесообразным представляется также проводить работу по обучению глубокой идеомоторной тренировки, по коррекции самооценки, по формированию рефлексивных навыков, по актуализации мотивации спортивной деятельности.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Ахметов, Р. С. Психологические особенности подготовки спортсменов [Текст] / Р. С. Ахметов // Эпоха науки. – 2016. – №5. – С. 106–110.
2. Бабушкин, Г. Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки [Текст]: учебное пособие: для подготовки магистров по направлению 49.04.01 -

Физическая культура / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Новосибирск: Сибпринт, 2018. – 265 с.

3. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Текст]: учебное пособие / С. К. Багадирова. – Майкоп: ЭЛИТ, 2015. – 152 с.

4. Банаян, А. А. Современные методы психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки [Текст]: методическое пособие / А. А. Банаян, И. Г. Иванова, М. И. Билялетдинов. – Санкт-Петербург: ФГБУ СПБНИИФК, 2017. – 52 с.

5. Буриков, А. В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов [Текст] / А. В. Буриков // МНИЖ. – 2018. – №10–2 (76). – С.82–85.

6. Вакарев, Е. С. Психология спортивной деятельности [Текст]: учебное пособие / Е. С. Вакарев. – 2-е издание, стереотипное. – Москва: Издательство «ФЛИНТА», 2016. – 208 с.

7. Василенко, Т. Д. Психологическая саморегуляция в спорте [Текст]: учебное пособие / Т. Д. Василенко, Н. Ю. Есенкова. – Курск: КГМУ, 2017. – 182 с.

8. Гаспарян, А. Г. Психологическая подготовка к соревнованиям [Текст] / А. Г. Гаспарян, О. А. Гнилицкая // Новая наука: соврем. состояние и пути развития. – 2016. – № 4-4. – С. 47–50.

9. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура» / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунюв. – Москва: Академия, 2014. – 267 с.

10. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Текст]: учебное пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: [б.и.], 2008. – 220 с.

11. Гранько, А. С. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям [Текст] / А. С. Гранько // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. – 2018. – № 1 (1). – С. 23–25.

12. Григорьев, О. А. Теория спорта и технологии подготовки спортсменов [Текст]: учебное пособие / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов, И. А. Сабилова. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. – 259 с.
13. Григорьева, И. В. Психологическая подготовка спортсмена [Текст] / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров, М. В. Парфёнов // Актуальные направления науч. исслед. XXI века: теория и практика. – 2018. – Т. 2. – № 1 (6). – С. 201-204.
14. Григорьева, И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям [Текст] / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Ю. Кузнецов // Воронеж. науч.-техн. вестн. – 2018. – Т. 4. – № 2–2 (12). – С. 27–30.
15. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений [Текст]: Записки практического психолога спорта / Р. М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 290 с.
16. Ильин, Е. П. Психология спорта [Текст] / Е. П. Ильин. – Москва [и др.]: Питер, 2012. – 351 с.
17. Исаев, А. П. Индивидуализация спортивной подготовки: состояние, проблемы и перспективные решения [Текст]: монография / А. П. Исаев, В. В. Рыбаков, В. В. Эрлих. – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2016. – 530 с.
18. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века [Текст]: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – Москва: Спорт, 2016. – 459 с.
19. Калашникова, Р. В. Психическая и психологическая подготовка как факторы успешного выступления спортсменов на соревнованиях [Текст] / Р. В. Калашникова, М. Э. Абдулла // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т. – Иркутск, 2016. – С. 249–252.

20. Каргапольцев, А. В. Обеспечение готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности [Текст]: диссерт. ... канд. пед. наук / Каргапольцев А. В.. – СПб. Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Шадринск, 2018. – 152 с.
21. Карлышев, В. М. Искусство психологической подготовки спортсмена [Текст] / В. М. Карлышев. - Челябинск: УралГУФК, 2020. – 150 с.
22. Корнишин, И. И. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям [Текст] / И. И. Корнишин // Агроинженерия. – 2017. – №4 (49). – С.55–56.
23. Корюкин, Д. А. Теория спорта [Текст]: учебное пособие / Д. А. Корюкин, С. А. Сениченко, А. А. Корюкин. – Курган: Курганский государственный университет, 2019. – 159 с.
24. Костин, В. А. Техника водного поло [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов и учащихся сред. спец. заведений / В. А. Костин. – Москва: МГИУ, 2002. – 190 с.
25. Кочеткова, С. В. Нетрадиционные средства саморегуляции функционального состояния в стрелковой подготовке курсантов и спортсменов [Текст]: монография / С. В. Кочеткова, А. Н. Таран. – Краснодар: ИП Дедков И. В, 2020. – 102 с.
26. Краткий психологический словарь [Текст] / авт.-сост.: С.Я. Подопрigора, А. С. Подопрigора. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 317 с.
27. Кузьмин, М.А. Психологическая адаптация спортсменов к условиям соревнований [Текст]: монография / М. А. Кузьмин. – Москва: РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, 2017. – 274 с.
28. Куликов, Л.М. Приоритетные направления модернизации спортивной подготовки [Текст]: монография / Л. М. Куликов. – Челябинск: Уральская акад., 2014. – 266 с.
29. Майдокина, Л. Г. Психическая саморегуляция в спорте [Текст]: учебное пособие / Л. Г. Майдокина, Н. П. Кондратьева. – Саранск: Мордовский гос. педагогический ин-т им. М. Е. Евсевьева, 2012. – 113 с.



30. Марков, К. К. Тренер – педагог и психолог [Текст]: монография / К. К. Марков, О. О. Николаева. – Красноярск: СФУ, 2013. – 246 с.
31. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте [Текст]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программе магистратуры «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта» по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2013. – 94 с.
32. Маркиянов, О. А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена [Текст] / О. А. Маркиянов, А. И. Орлов, Т. И. Орешкина // Вестн. спортив. науки. – 2009. – № 2. – С. 8–11.
33. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена [Текст]: научная монография / А. Н. Веракса и др.]. – Москва: Sport, 2016. – 207 с.
34. Наконечная, Л. Е. Психологическая подготовка в командных видах спорта с применением психодинамической модели [Текст] / Л. Е. Наконечная, Е.В. Романина // International scientific-practical congress of teachers and psychologists "The generation of scientific ideas", the 27th of November, 2014, Geneva (Switzerland). – Geneva, 2014. – С. 59–62.
35. Находкин, В.В. Психология спорта и деятельность спортивного психолога [Текст]: психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки спортсмена и команд: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 0321101.65 – Физическая культура и спорт / В. В. Находкин. – Якутск: ИПК СВФУ, 2011. – 342 с.
36. Орлов, А.И. К вопросу о содержании и средствах психологической подготовки спортсменов [Текст] / А. И. Орлов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №1 (18). – С.116-121.

37. Особенности психологической подготовки спортсменов [Текст]: учебно-методическое пособие / авт.-сост.: С. А. Лебедева и др. – Йошкар-Ола: МарГТУ, 2011. – 67 с.
38. Психологический словарь [Текст] / под ред. В. П. Зинченко и Б. Г. Мещерякова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: АСТ, 2009. – 479 с.
39. Психология в индустрии спорта [Текст]: хрестоматия / авт.-сост. В. А. Ермаков. – Москва: Изд. центр Евразийского открытого ин-та, 2011. - 615 с.
40. Расулов, З. П. Методы и средства психологической подготовки спортсменов [Текст] / З. П. Расулов // Проблемы педагогики. – 2019. – №4 (43). –С.69–71.
41. Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / А. В. Родионов и др.; под ред. А. В. Родионова. - Москва: Академия, 2010. - 365 с.
42. Салькова, Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям [Текст] / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 2. – С. 85–90.
43. Сафонов, В. К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности [Текст] / В.К. Сафронов // Национальный психологический журнал. - 2019. - № 2 (8). - С. 71-74.
44. Свенцицкий, А. Л. Краткий психологический словарь [Текст] / А. Л. Свенцицкий. – Москва: Проспект, 2017. – 512 с.
45. Сетяева, Н. Н. Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта [Текст]: монография / Н. Н. Сетяева. – Сургут: Шадринский дом печати, 2010. – 195 с.

46. Смоленцева, В. Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов [Текст]: учебное пособие / В. Н. Смоленцева. – Омск: ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020. – 115 с.
47. Спортивная подготовка: состояние, проблемы, направления модернизации [Текст]: монография / Л. М. Куликов и др. – Челябинск: Уральская акад., 2012. – 273 с.
48. Спортивная психология [Текст]: учебник / авт.-сост.: Л. К. Адамова и др. – 2-е изд., доп. – Якутск: изд.-полиграфический комплекс СВФУ, 2012. – 383 с.
49. Спортивная психология [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» / авт.-сост.: М. Н. Иванченко и др.; под ред. А. П. Оконешниковой. – Москва: Советский спорт, 2010. – 304 с.
50. Тихомиров, А. К. Современная спортивная подготовка [Текст]: монография / А. К. Тихомиров. – Малаховка: ФГБОУ ВО "МГАФК", 2016. – 227 с.
51. Трофимов, А. М. Психические, физиологические и психофизиологические факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности [Текст]: монография / А. М. Трофимов. – Елец: Елецкий гос. ун-т им. И. А. Бунина, 2020. – 166 с.
52. Тухватулин, А. Х. История мирового водного поло [Текст]: справочник / А. Х. Тухватулин. – Казань: Отечество, 2015. – 144 с.
53. Умнов, В. П. Психолого-педагогические аспекты спортивной тренировки и соревнования [Текст] / В. П. Умнов. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2018. – 230 с.
54. Фролов, С.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» [Текст] / С. Н. Фролов, О. И. Попов, Н. А. Чистова. – Москва: ФГБУ «Федеральный центр подгот. спортивного резерва», 2016. – 239 с.

55. Чесноков, Н. Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов [Текст]: монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. – Москва: ФГБУ «Федеральный центр подгот. спортивного резерва», 2017. – 247 с.
56. Шестакова, Э. В. Проблемы преодоления стрессового состояния в период соревновательной деятельности [Текст] / Э. В. Шестакова, А. Ю. Оверко // Курорты. Сервис. Туризм. – 2017. – № 2 (27). – С. 94–99.
57. Шмелёва, Л. В. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шмелёва Л.В.. – Санкт-Петербург: НИИ физической культуры, 2003. – 24 с.
58. Шумова, И. С. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях [Текст]: монография / И. С. Шумова, Ю. В. Байковский. – Ульяновск: Зебра, 2018. – 99 с.
59. Юров, И. А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельностной успешности в спорте [Текст]: диссерт. ... канд. психолог. / Юров И. А.. – Кострома: Костром. гос. ун-т им. Н.А. Некрасова, 2015. – 238 с.
60. Яковлев, Б. П. Психология физической культуры [Текст]: учебник для высших учебных заведений физической культуры: по направлению 034300.62 – «Физическая культура» / Б. П. Яковлев и др.; под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва: Спорт, 2016. – 623 с.



**Методические материалы к блоку мероприятий****Аутогенная тренировка: упражнение первое. Тяжесть**

Создатель аутогенной тренировки И.Г. Шульц предложил вызывать физиологические сдвиги путем пассивной концентрации на зачатках ощущений, сопровождающих эти сдвиги. Поскольку расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести в них, он предложил для расслабления мышц пассивно концентрировать внимание на реальной тяжести тела. Почувствовать тяжесть тела можно, проделав следующие опыты:

- Положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются;
- положите руку на весы, понаблюдайте за отклонением стрелки, отражающим тяжесть руки;
- в любой из поз для аутогенной тренировки попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовидных мышцах, убедитесь в том, что при малом усилии это не удастся, так как мешает тяжесть рук; почувствуйте эту тяжесть.

Таким образом, вы можете убедиться в том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости ее внушать.

Примите одну из поз для аутогенной тренировки, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести одной правой руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать, и вы не станете отвлекаться.

По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пассивно созерцайте ее там, где она есть. Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением.

Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

- ощущение тяжести распространится на все тело и приобретет выраженный характер;
- ощущение тяжести сменится ощущением легкости, может возникнуть ощущение чуждости тела;
- тело перестает ощущаться.

Эти изменения обычно появляются в отдельных частях тела, как правило, в кистях рук. В этих случаях пассивно созерцайте возникшее сочетание ощущений (например, тело легкое, кисти рук отсутствуют). Помните, что ощущение тяжести в руках ярче, чем в ногах и туловище. Не пытайтесь волевым усилием сделать его равномерным.

Упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

#### **Аутогенная тренировка: упражнение второе. Тепло**

Погружение в аутогенное состояние сопровождается перераспределением крови в организме – уменьшается ее содержание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капиллярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечностях и туловище.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле одной руки.

После этого сделайте выход из аутогенного состояния. Если перед занятием у вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. В дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во время занятия вы ощущаете тепло рук и ног.

### **Аутогенная тренировка: упражнение третье. Сердце**

Во время нахождения в аутогенном состоянии уменьшается ЧСС. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле. Пассивная концентрация на этой пульсации во время аутогенной тренировки способствует уменьшению частоты сердечных сокращений, нормализует ритм работы сердца.

– Расслабьтесь в одной из поз для АТ. Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем – на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния.

– В дальнейшем время концентрации на пульсации будет увеличиваться. От занятия к занятию она будет ощущаться во все больших областях тела, и наступит время, когда спокойная и мощная пульсация будет ощущаться во всем теле.

Упражнение освоено, если во время занятия пульсация ощущается в руках и туловище.

### **Аутогенная тренировка: упражнение четвертое. Дыхание**

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния.

– Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния.



Как всегда, при освоении нового упражнения время концентрации на дыхании удлиняйте постепенно, помня, что новым упражнением надо заниматься ровно столько, сколько вы способны делать это пассивно.

Упражнение освоено, если во время занятия дыхание спокойное, убаюкивающее, сопровождается впечатлением, что «дышится само собой».

### **Психорегулирующая тренировка Успокаивающая часть**

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь
2. Мое внимание на моем лице
3. Мое лицо расслабляется и теплеет
4. Все мое лицо расслабленное и теплое
5. Моя шея расслабляется и теплеет
6. Дыхание спокойное, ровное, замедленное
7. Я расслабляюсь и успокаиваюсь
8. Мои руки расслабляются и теплеют
9. Мои руки, плечи, лопатки, расслабляются и теплеют
10. Все мышцы плечевого пояса расслабленные и теплые
11. Я расслабляюсь и успокаиваюсь
12. Дыхание спокойное, ровное, замедленное
13. Мои ноги расслабляются и теплеют
14. Мои бедра, голени, и стопы расслабляются и теплеют
15. Я расслабляюсь и успокаиваюсь
16. Мое туловище расслабляется и теплеет
17. Все мои мышцы расслабленные и теплые
18. Дыхание спокойное, ровное, замедленное
19. Левая рука и грудь расслабленные и теплые
20. Сердце бьется ровно, спокойно, замедленно
21. Сердце отдыхает..я отдыхаю..набираюсь сил и энергии
22. Весь мой организм отдыхает, набирается сил и энергии
23. Отдыхает каждая клетка моего тела
24. Я расслабляюсь и успокаиваюсь Тонизация

25. Я отлично знаю, что мой организм быстро и качественно восстанавливается

26. Как бы я ни устал на тренировке, я точно знаю, что я хорошо восстанавлиюсь

27. Я отдохнул, расслабился, набрался сил

28. Самочувствие стало хорошим

29. Все мышцы отдохнувшие и легкие

30. Сонливость рассеивается

31. Голова ясная, мысли четкие

32. Дыхание становится глубже и глубже

33. Легкий озноб, как после прохладного душа

34. Я бодрый, отдохнувший, энергичный

#### **Мобилизационная часть.**

1. Возникает чувство мелкого озноба.

2. Состояние как после прохладного душа.

3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.

4. В мышцах начинается мелкая дрожь.

5. Озноб усиливается.

6. Холодеют голова и затылок.

7. По телу побежали мурашки.

8. Кожа становится гусиной.

9. Холодеют ладони и стопы.

10. Дыхание глубокое, учащенное,

11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.

12. Озноб еще сильнее.

13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.

14. Я все бодрее и бодрее.

15. Открываю глаза.

16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.

17. Я приятно возбужден.

18. Я полон энергии.

19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован.
21. Я готов действовать.

### **Установки для самовнушения в процессе аутогенной тренировки и мышечной релаксации**

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 восстанавлиюсь 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 я 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.

#### **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 испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

#### **Идеомоторная тренировка по А. В. Алексееву**

Первый этап – разминка. Предлагается проведение такой разминки, в результате которой исполняющая часть организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы) смогли бы легко включиться в физическое выполнение разучиваемого или совершенствуемого движения или действия. Мысленный образ этого движения (или действия) должен быть определен хотя бы в самом общем виде, чтобы спортсмен имел представление, к чему он готовит исполняющую часть своего организма и как проводить разминку.

Второй этап – формирование предельно точного мысленного образа разучиваемого или совершенствуемого движения. При этом можно использовать фотографии, видеосъемку, схемы движений – образцы будущего движения.

Третий этап – мысленное представление движения в его идеальном варианте с закрытыми глазами. Нередко спортсмены, к своему удивлению и удивлению тренеров, не могут этого сделать сразу. Следовательно, необходимо искать новые подходы к психическому аппарату ученика, такие, которые помогли бы ему создать мысленный образ нужного движения в его идеальном исполнении. Пока спортсмен не сможет этого сделать, дальше, если соблюдать правила идеомоторики, двигаться нельзя.

Четвертый этап – проверка соответствия длительности представляемого движения реальному выполнению (по секундомеру). Как правило, мысленное представление движения происходит на первых порах значительно быстрее, чем реальное. Но необходимо добиться, чтобы мысленный образ движения совпадал по времени с его реальным выполнением. В зависимости от сложности движения можно допустить небольшое различие, например, в плюс – минус 2–3 секунды в синхронном плавании или в прыжках на лыжах с трамплина. А вот в спринтерском беге мысленное время должно точно, до десятых секунды, совпадать с реальным. Лишь после того, как будет достигнута необходимая степень синхронности между мысленным образом движения и его реальным выполнением, можно идти дальше.

Пятый этап – перевод мысленного образа в мышцы при помощи имитации. На первых порах делать это полагается очень медленно и аккуратно, мысленно подключая только те мышечные группы, которые должны выполнить данное движение. Желательно, чтобы при этом возникали незначительные, самые начальные движения в соответствующих мышцах, что будет свидетельствовать о налаживании нужных связей между мозгом и мышцами. Как только процедура «перевода мыслей в мышцы» начнет проходить успешно в замедленном темпе, ее следует несколько ускорить. И так, постепенно прибавляя в скорости, добиться, чтобы перевод мысленного образа движения в реальное совпал по времени с тем, которое требуется на самом деле. Если же при ускорении спортсмен потеряет точность выполнения этой процедуры, нужно вернуться к прежнему, более медленному темпу и снова начать постепенно прибавлять в скорости. После освоения пятого этапа появляется очень приятное чувство слитности мысленного образа с исполняющими мышцами, чувство хорошей подчиненности, «послушности» мышц мыслям. На первый взгляд может показаться, что занятие «пятым этапом» – дело долгое и нудное. Но если выполнять все правильно, у спортсменов появляется неподдельный интерес к таким тренировкам, что само по себе очень важно, так как приучает к весьма осознаемому совершенствованию своей спортивной техники. Что же касается времени, необходимого для проведения подобных тренировок, то на каждое занятие требуется не более 3–6 минут.

Шестой этап – формирование цепи идущих друг за другом отдельных движений, образующих то или иное единое действие и выделение «опорного элемента» (основного движения), точное выполнение которого обеспечивает успех в осуществлении всей комбинации. В прыжках в воду это может быть «отталкивание от снаряда» или «вход в крутку» и т. п., в синхронном плавании – сохранение строго вертикального туловища при определенных видах вращений и т. д. Как правило, в любой комбинации движений должны быть один-два опорных

элемента и очень редко более двух, например, в прыжках на лыжах с трамплина или в стрельбе из лука.

Седьмой этап – название «опорного элемента». Правильно подобранные слова, мгновенно промышляемые в момент выполнения опорного элемента (или непосредственно перед ним), помогают исполнить все действие предельно точно. Подбирая слова, правильнее ориентироваться на особенности речи самих спортсменов. Конечно, иногда надо помочь спортсмену и приучить его использовать формулировки, предлагаемые тренером, но все же лучше ориентироваться на особенности лексики самого спортсмена

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Количественные данные констатирующего и контрольного срезов

ДО	Ханин	Прогноз	Айзенк		ХЕЙМ			Элерс
ЭГ	СЛТ	НПУ	Экс-интр	нейротиз м	Когнитив	Эмоцион	Поведенч	Мотив к успеху
1	19	5	12	12	2	0	2	24
2	24	4	16	8	0	0	0	20
3	26	3	14	10	2	2	2	18
4	27	4	14	10	0	2	1	21

5	24	2	15	9	0	2	1	18
6	18	6	14	8	2	2	2	22
7	23	5	13	10	0	2	1	23
8	18	4	14	10	0	0	2	20
9	21	6	15	8	1	0	2	21
10	16	4	10	7	2	1	0	18
11	23	3	14	11	1	0	2	19
12	24	4	11	14	2	0	0	21
13	23	4	14	16	0	2	1	18
14	26	2	8	13	1	2	2	23
15	23	4	14	10	2	2	1	20
КГ								
16	21	6	13	10	1	2	2	23
17	17	4	12	8	0	1	0	19
18	24	4	14	10	0	2	2	20
19	19	3	15	12	0	2	1	21
20	25	4	12	10	0	0	0	24
21	21	6	13	10	2	2	2	23
22	24	5	13	12	0	2	1	20
23	27	4	14	8	0	0	2	19
24	23	3	11	10	1	0	2	23
25	25	4	15	12	2	0	0	21
26	19	3	11	12	1	0	2	22
27	26	4	9	11	2	0	0	13
28	23	4	14	10	2	2	1	18
29	26	4	12	12	1	1	2	22
30	25	4	14	11	2	2	1	21

ПОСЛЕ	Ханин	Прогноз	Айзенк		ХЕЙМ			Элерс
			Экс-интр	нейротизм	Когнитив	Эмоцион	Поведенч	Мотив к успеху
1	18	7	12	12	2	1	2	19
2	20	5	16	8	1	2	0	18
3	22	6	14	10	1	2	2	14
4	21	6	14	10	1	2	1	20
5	22	4	15	9	2	2	2	18
6	15	8	14	8	2	2	2	21
7	18	6	13	10	1	2	1	18



8	16	5	14	10	2	1	2	17
9	19	7	15	8	1	1	2	19
10	15	5	10	7	2	2	2	16
11	18	4	14	11	1	0	2	17
12	19	5	11	14	2	1	2	19
13	17	5	14	14	2	2	2	16
14	22	3	8	13	1	2	1	16
15	18	6	14	10	2	2	2	14
ΚΓ								
16	21	6	13	9	1	2	2	25
17	20	4	13	8	0	1	0	19
18	22	5	14	10	0	2	2	20
19	22	4	15	12	0	2	1	24
20	24	3	12	11	0	0	0	21
21	21	5	13	10	2	2	2	23
22	24	5	13	11	0	2	1	21
23	25	4	15	8	0	0	2	19
24	23	3	11	8	1	0	1	24
25	25	4	14	12	2	0	0	21
26	20	3	11	14	1	0	2	19
27	25	4	9	11	2	0	0	13
28	23	5	13	10	2	2	1	20
29	26	4	12	11	1	1	2	22
30	25	4	15	13	2	2	1	24