

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Usmonjonov Shoxboz Murotjon o'g'li

Магистрант университета ALFRAGANUS

Электронная почта: shoxbozusmonjonov0910@gmail.com

Аннотация: В статье рассмотрены особенности психологического напряжения пловцов в условиях соревновательной деятельности, а также представлены результаты педагогического эксперимента по повышению психологической устойчивости спортсменов 9–13 лет. Разработан комплекс средств психорегуляции, включающий релаксационные и дыхательные упражнения, точечный массаж, аутогенную тренировку и использование функциональной музыки, способствующий улучшению психоэмоционального состояния юных пловцов.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, плавание, психоэмоциональное напряжение, юные спортсмены, психорегуляция, соревновательная деятельность.

Введение

Соревновательная деятельность составляет важнейшую отличительную особенность спорта. Сущность соревнования заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределения их по ступеням иерархической лестницы.

При современном уровне спортивных результатов в плавании психологическая подготовка пловца к соревнованиям наряду с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой приобретает исключительно важное значение. Практика показывает, что отсутствие должного внимания к психологической подготовке пловцов затрудняет достижение доступных им высоких результатов.

Любая соревновательная деятельность, в том числе в спортивном плавании, сопровождается значительным напряжением. В его основе лежит преодоление объективного физиологического стрессора - физического напряжения, т. е. выполнение соревновательного заплыва с требуемым напряжением физических усилий и энергетических ресурсов. Своеобразным фоном этих усилий является психическое напряжение в соревновательной деятельности. Таким образом, в соревнованиях пловцу необходимо выдержать не только напряжение, связанное

с реальным стрессором (преодоление дистанции за счет физического напряжения), но и психическое.

Цель исследования - обосновать эффективность применения комплекса средств, направленных на повышение психологической устойчивости пловцов 9-13 лет.

Задача исследования - выявить и экспериментально проверить улучшение психического состояния юных пловцов в соревновательном процессе.

Результат исследования и обсуждение. Педагогический эксперимент проводится на базе Спорткомплекса BefitPro г. Ташкент.

На основе проведенного исследования в 2024-2025 учебном году полученные результаты педагогического эксперимента позволили разработать ряд практических рекомендаций по повышению психологической устойчивости пловцов 11-13 лет к неблагоприятным условиям соревновательной деятельности, которые следует применять в тренировочной деятельности.

1. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям должна принимать важное значение наряду с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой. Необходимо уделять ей должное внимание не только в период непосредственной подготовки к соревнованиям, но и планировать ее на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.

2. Релаксационную гимнастику, дыхательные упражнения, функциональную музыку, точечный массаж биологически активных точек и аутогенную тренировку интегрировать в учебно-тренировочные занятия комплексно.

3. При занятиях релаксационной гимнастикой следует освободиться от тесной одежды, помещение должно быть проветренным, без яркого освещения, поза выбирается удобная, дыхание спокойное и ровное. Длительность занятий от 5-10 до 15-20 минут.

4. Упражнения релаксационной гимнастики не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений.

5. Разучивание комплекса релаксационной гимнастики целесообразно включать в основную часть занятия, а затем использовать в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

6. При подборе дыхательных упражнений дифференцировать упражнения седативного и тонизирующего характера.

7. Комплекс дыхательных упражнений использовать в подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия.

8. Точечный массаж биологически активных точек применять в зависимости от решаемых задач: в оздоровительных целях - в подготовительной части, в целях снятия мышечного напряжения - в заключительной части занятия.

9. Занятия по аутогенной тренировкой лучше всего проводить в тихом, спокойном помещении в комфортных условиях для занимающихся.

10. На занятиях аутогенной тренировкой необходимо поэтапно осваивать предложенные упражнения, комплекс проводить систематически, включать в заключительную часть учебно-тренировочных занятий.

11. Функциональную музыку, содействующую стимулированию и активизации функциональных систем организма целесообразно подбирать самим занимающимся.

12. Сеансы функциональной музыки можно включать как в заключительную часть занятия, так и в фоновом режиме в течение всего учебно-тренировочного занятия.

13. Применять в подготовительной части занятия дыхательные упражнения активизирующего типа после точечного массажа биологически активных точек.

14. В заключительной части занятия функциональную музыку, содействующую психоэмоциональной релаксации, применять после сеанса релаксационной гимнастики, дыхательных упражнений седативного характера, точечного массажа биологически активных точек, аутогенной тренировки.

15. Рекомендуется использовать функциональную музыку спортсменам в домашних условиях перед сном в течение 15-20 минут.

16. При разучивании комплекса средств психологической устойчивости задавать домашнее задание, предлагать самостоятельное использование упражнений.

17. Для повышения интереса занимающихся периодически обновлять комплексы средств повышения психологической устойчивости (1-2 упражнения в каждом комплексе).

18. Применять функциональную музыки, точечный массаж и дыхательные упражнения активизирующего типа непосредственно перед стартом.

19. Проводить комплексный контроль за состоянием занимающихся.

20. При самостоятельных занятиях использовать только хорошо освоенные упражнения, в домашних условиях выполнять под контролем родителей.

21. При проведении учебно-тренировочных занятий все упражнения выполнять под контролем руководителя, обращать внимание на правильность выполнения предложенных заданий, исправлять ошибки, следить за соблюдением техники безопасности.

Выводы. На основе представленного материала можно сделать вывод о том, что психологическая подготовка спортсмена является неотъемлемой частью тренировочного процесса, где психологическая устойчивость играет важную роль. Психологическая устойчивость - это качество личности, аспектами которой являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Она позволяет личности противостоять жизненным трудностям, негативному давлению обстоятельств и стрессам, сохранять здоровье и работоспособность в тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература:

1. Баландин, В. Н. Психология спорта: теория и практика / В. Н. Баландин. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания и спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2020.
3. Столяренко, Л. Д. Психология: учебник для студентов / Л. Д. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2022.
4. Ратников, Ф. Г. Аутогенная тренировка и релаксационные техники в спорте / Ф. Г. Ратников. - М.: Советский спорт, 2018.
5. Шустова, Л. В. Основы психодиагностики в спорте / Л. В. Шустова. - М.: Академия, 2021.