

Психология плавания

Студентка 4 курса
Агриомати Е.И.

История плавания

Плавание один из самых старых видов спорта. Спортивное плавание появилось в конце XV века. В 1515 г. в Венеции проводились состязания пловцов, это были одни из первых соревнований по плаванию. В 1538 г. вышло в свет первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана.



Первые школы плавания появились во второй половине XVIII - начале XIX века в Германии, Австрии, Чехословакии и Франции. В середине XIX века появились первые искусственных бассейны, и это было связано с резким ростом популярности этого вида спорта в конце XIX века.

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота; скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.



Техника плавания

Техника старта

Хороший старт - уже половина дела! Именно поэтому так важно освоить технику старта. При плавании брассом и кролем на груди, способом дельфин (баттерфляй) старт выполняется с тумбочки, а при плавании на спине выполняется старт из воды.

Повороты

Длина плавательного бассейна 50 м, но еще чаще 25 м, а плавательные дистанции от 50 до 1500 м. Поэтому пловцам приходится помногу раз выполнять повороты у стенки бассейна. Технически правильно выполненный поворот позволяет продолжить движение по дистанции с выбранным до поворота ритмом и темпом, а также сэкономить силы. Чаще всего спортсмены используют следующие **виды поворотов**: **Простой закрытый поворот, Простой открытый поворот, Поворот Маятник, Кувырок с поворотом.**

Ныряние

Ныряние – достаточно древняя разновидность прикладного плавания, когда человек более или менее длительное время находится под водой, не пополняя запаса воздуха в легких.

На сегодняшний день используют 4

основных стиля спортивного плавания:

- 1. Кроль (вольный стиль)** означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции. Единственное ограничение - спортсмен может быть полностью погружён в воду только «во время поворота и на расстоянии не более 15 м».



2. Плавание на спине -

стиль

плавания,

когда

спортсмен

выполняет

попеременные
гребки руками

и

одновременно
совершает

попеременные
удары ногами

в

вертикальной
плоскости

(вверх-вниз).



Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой.

3. Брасс – это стиль плавания на груди, при движении которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные гребки руками (руки подаются вперёд от груди), а также одновременные и симметричные толчки ногами в горизонтальной плоскости под поверхностью воды.



4. Баттерфляй – стиль плавания на груди, при плавании которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками пловец совершает мощный широкий гребок, при выполнении которого часть корпуса



приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные волнообразные удары ногами "от таза". Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.

Психологическая подготовка спортсмена-пловца складывается из совершенствования процессов, связанных с его познавательной деятельностью и эмоциями, регуляции нервно-психического и стартового состояния.

К числу психических процессов, обеспечивающих познавательную деятельность человека, относятся: **ощущения, восприятия, представления, мышление, память и внимание.** В спортивном плавании особую роль играют зрительные, тактильные (осязательные), температурные и кинестетические (мышечные) ощущения, а также ощущение равновесия. Все они лежат в основе формирования специализированных восприятий — чувства воды, гребка, темпа, скорости, дистанции.

Эти восприятия очень сложны и взаимосвязаны: чувство воды создает предпосылки для освоения чувства гребка и темпа, без которых не может быть чувства скорости продвижения, а последнее, в свою очередь, способствует формированию чувства дистанции, т. е. умения спортсмена правильно распределять свои силы на любой из преодолеваемых на тренировке или в соревнованиях дистанций.

Ощущения и восприятия

В результате ощущения и восприятия каких-либо предметов или явлений у человека формируются представления. В спорте мысленное выполнение каких-либо движений или их элементов является идеомоторной тренировкой, лежащей в основе практического выполнения воображаемых действий и способствующей улучшению их быстроты, силы и точности. Пловец всегда должен совершенствовать и осмысливать представления о форме и характере своих движений, о соотношении в них напряжений и расслаблений, о распределении сил в тренировочных упражнениях или во время соревнования и о многом другом.

Внимание

Внимание, пловцов должно быть интенсивным, устойчивым, сосредоточенным и распределенным. Например, интенсивность внимания даже при выполнении простых упражнений для освоения каких-либо новых элементов техники направленно на повышение функциональной подготовленности пловца. Устойчивость внимания зависит от способности спортсмена удерживать определенную интенсивность в течение времени. Сосредоточенность внимания характеризуется высокой степенью интенсивности и концентрации его на каком-либо одном, главном элементе упражнения или основной цели занятия. И наоборот, распределенность внимания дает возможность пловцу держать под контролем сразу несколько объектов, решать одновременно несколько технических, тактических или функциональных задач.

Различают следующие основные виды мышления спортсмена:

- a. **Теоретическое** (разбираться в вопросах техники и методики тренировки);
- b. **Образное** (анализ спортсменом техники плавания, т. е. процесс осмысливания конкретных представлений — образов);
- c. **Практическое и тактическое** (в процессе самой двигательной деятельности основываясь на их творческое освоение).

Спортсмен обязан развивать и совершенствовать свою память, особенно двигательную. Но для этого необходимо направленное вмешательство преподавателя, тренера, которые обязаны требовать не только осмысленного выполнения упражнений, но и запоминания темпа плавательных движений, их амплитуды и характера, лучших вариантов согласования движений и т. д.

Управление эмоциональным состоянием



Различают эмоции активные (положительные) и пассивные (отрицательные). Активные эмоции способствуют повышению работоспособности, пассивные, наоборот, угнетают психику, ухудшают работоспособность.

В целом эмоциональное состояние любого пловца зависит от многих причин, в том числе и от бытовых условий, в которых он живет, режима дня, взаимоотношений в семье и коллективе, успеваемости, наличия разносторонних интересов, от умения управлять собственными чувствами и др. В процессе занятий преподаватель обязан изучать мотивы поведения пловцов и решать задачи, связанные с улучшением их эмоционального состояния, иначе говоря, управлять эмоциями своих воспитанников.

Механизм действия психорегулирующей тренировки основан на:

- 1) воспитании умения удерживать внимание занимающегося на определенном объекте; сначала этот объект — свой собственный организм и его части, затем — внешние предметы и задачи;
- 2) развитии способности максимально ярко представлять в своем сознании содержание формулы самовнушения;
- 3) воспитании умения предельно расслаблять лицо, руки, ноги и туловище, т. е. умения снижать тонус скелетных мышц, уменьшая поток нервных импульсов, идущих от них в центральную нервную систему, в головной мозг; поэтому чем больше достигается расслабление мускулатуры, тем спокойнее становится человек, тем меньше его эмоциональная напряженность;
- 4) развитии умения воздействовать на самого себя словесными формулами во время сниженного уровня бодрствования головного мозга; слово при этом обретает способность регулировать вегетативные функции (деятельность сердца, легких и других внутренних органов), которые в обычном состоянии не подчиняются волевым усилиям.