

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детско-
юношеская спортивная школа «Виктория»
муниципального образования город-курорт Анапа

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА
ПЛОВЦА**

Составитель:
Еронова Елена Алексеевна,
тренер-преподаватель по плаванию
МАУ ДО ДЮСШ «Виктория»

АНАПА - 2021

Рецензия
на методическую разработку «Волевая подготовка пловца» тренера-преподавателя по плаванию МАУ ДО ДЮСШ «Виктория»
Ероновой Елены Алексеевны

Методическая разработка по волевой подготовке пловца предназначена для тренировочного процесса по плаванию. В современном мире значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «человек сильной воли». В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость. Независимо от вида спортивной деятельности спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание подготовки спортсмена.

Актуальность методической разработки выражается в организации тренировочного процесса через совершенствование физических способностей, двигательных навыков и умений, практические задачи волевой подготовки спортсмена решаются на основе реализации задач его физической, технической и тактической подготовки.

В ходе составления методической разработки автором были изучены научно-теоретические исследования по проблеме волевой подготовки пловца. Представлены примеры методических приемов введения дополнительных трудностей в процессе волевой подготовки спортсмена и практические задачи морально-волевой подготовки пловца.

Методические рекомендации имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения и навыки могут быть использованы детьми в будущей профессиональной деятельности.

Использование данных рекомендаций тренерами-преподавателями на тренировках по плаванию позволит повысить уровень знаний, умений и навыков спортсменов в области повышения волевой подготовки.

Рецензент –специалист МКУ ЦРО, к.п.н., доцент кафедры естественно – научного образования и информационных систем АФ МПГУ.

Подпись рецензента, Ф.И.О.

Н.Г. Попова

Подпись директора МКУ ЦРО



В.В. Пожиленков

Дата: 14.07.2021 г.



Содержание

	Введение	3
1.	Аналитическая часть	5
2.	Практическая часть	7
2.1.	Приучение к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок	7
2.2.	Введение дополнительных трудностей	8
2.3.	Использование соревновательных начал и отношений	9
2.4.	Последовательное усиление функций самовоспитания.	14
	Заключение	15
	Список литературы	16
	Приложение 1	17
	Приложение 2	20
	Приложение 3	26

Введение

Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «человек сильной воли». Ни у кого не вызывает сомнений, что качества, свойства или способности личности, необходимы в высшей степени в любом виде спорта.

В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость. Независимо от вида спортивной деятельности спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание подготовки спортсмена.

Проявление воли в различных видах спорта специфично, так как каждый из них предъявляет свои требования к волевым качествам, определяемые особенностями условий и форм деятельности, характером трудностей, возникающих в процессе ее осуществления. Анализ особенностей волевых проявлений в разных видах спорта дал основания говорить о специфике «структуры волевых качеств» у представителей различных спортивных специальностей.

У представителей стайерских видов спорта, например, в качестве центрального звена в структуре волевых качеств выделяются настойчивость и упорство, у специализирующихся в видах спорта с повышенной степенью риска (например, прыжки на лыжах с трамплина) — смелость и решительность, у гимнастов — выдержка и самообладание, у пловцов — уверенность в себе, целеполагание, детальные мыслеобразы, фокусировка, позитивное мышление, управление энергией. Соответственно различаются и подкрепляющие звенья. Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями спортивной деятельности и ставшие чертами личности спортсмена, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» — волю к победе, соединяющую в себе высокую дерзновенность,

способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера спортсмена, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

Так как развитие волевых качеств, проявляемых в двигательной деятельности, имеет своей материальной предпосылкой совершенствование физических способностей, двигательных навыков и умений, практические задачи волевой подготовки спортсмена решаются на основе реализации задач его физической, технической и тактической подготовки. Эти стороны подготовки не просто взаимосвязаны, а во многом совпадают друг с другом.

Цель методической разработки – Повышение качества усвоения за счёт визуализации изучаемого материала, моделирование исследуемых процессов.

Задачи методической разработки:

1. Формирование целеполагания.
2. Возникновение борьбы и соподчинения мотивов.
3. Появление внутреннего контроля в поведении.
4. Развитие к волевому усилию.

Предлагаемая методика подготовки спортсмена

1. Позволяет упорядочить и упростить планирование и реализацию тренировочных программ пловцов.
2. Дает возможность управлять собой.
3. Позволяет добиваться постоянного роста тренированности и успешного выступления в основных соревнованиях.

1. Аналитическая часть

Для воспитания волевых и связанных с ними качеств характера спортсмена используется наряду с общими факторами воспитания весь комплекс основных средств и методов тренировки. Решающее значение при этом имеет ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей.

То, что воля воспитывается через преодоление трудностей, в борьбе с ними, давно уже стало истиной. Но она справедлива лишь при определенных условиях:

- если трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю;

- если они не остаются неизменными;

- если степень возрастания трудностей не исключает возможность их преодоления. Закономерности спортивного совершенствования ставят спортсмена перед необходимостью систематически преодолевать трудности, связанные с тренировочными нагрузками, требуют увеличения и оптимального регулирования их. Система тренировочных нагрузок представляет систему факторов развития воли.

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является:

- регулярное приучение к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок,

- системное введение дополнительных трудностей,

- использование соревновательных начал и отношений,

- последовательное усиление функций самовоспитания

Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Л.П. Матвеев (1977) предлагает учитывать следующие компоненты: а) неотступное соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной

программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

2. Практическая часть

2.1. Приучение к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок

Привычка доводить любое дело до конца, быть всегда и во всем обязательным формируется в тренировке через неотступное выполнение системы тренировочных заданий, продуманно спланированных и принятых в качестве конкретной программы действий. Если задание разумно и посильно, законом для спортсмена должно быть обязательное его выполнение. Первой предпосылкой такого отношения спортсмена к делу является полноценная мотивация. Спортсмен должен быть глубоко убежден (а тренер призван обеспечить это), что к высотам спорта нет легких путей и что высоты эти становятся тем ближе, чем выше степень усилий, прилагаемых к их достижению. Задачи волевой подготовки здесь вплотную связаны с задачей воспитания спортивного трудолюбия.

Требование обязательно решать поставленную задачу до конца особенно важно и сложно реализовать при выполнении соревновательных упражнений. В отступлениях от этого требования кроются истоки неуверенности, которая может перейти в привычку прекращать состязание, как только складывается критическая ситуация. Это же является одной из причин возникновения «психических барьеров». Было бы идеальным, если бы соревновательные упражнения каждый раз, независимо от того, выполняются ли они в тренировочной или собственно соревновательной форме, завершались удачной попыткой. Этому препятствуют как объективные, так и субъективные обстоятельства, которые при постановке задачи на выполнение соревновательного упражнения должны быть предельно тщательно взвешены тренером, чтобы сделать требование обязательного выполнения реальным.

Надо принимать в расчет, что уровень притязаний спортсмена часто превышает на некоторую величину фактически доступный ему в данный

момент результат. Практическое расхождение между ними формирует чувство неуверенности, побуждает спортсмена избегать состязаний. Как ни кажется парадоксальным, проблема борьбы с неуверенностью в процессе подготовки спортсмена возникает не только тогда, когда это чувство уже сложилось у него, но и тогда, когда он самоуверен.

Воспитанию привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей во многом способствуют деловой стиль организации занятий, четко регламентированный режим тренировочной работы, личный пример обязательного отношения к делу, постоянно подаваемый тренером, сформированная им и всеми членами спортивного коллектива традиция безусловно выполнять добровольно взятые на себя обязательства.

2.2. Введение дополнительных трудностей

Несмотря на то, что закономерное увеличение физических нагрузок в процессе тренировки означает регулярное возрастание и психических нагрузок, для направленного воздействия на развитие волевых качеств спортсмена необходимо дополнительно создавать трудные ситуации, требующие проявлений воли. Особенно в периоды, когда спортсмен достаточно хорошо адаптировался к очередным тренировочным нагрузкам. Фактором повышения трудности может явиться любое внешнее и внутреннее препятствие, в том числе естественные условия внешней среды, искусственные предметные препятствия (например, высота планки в прыжках или барьеров в беге, вес штанги либо иного отягощения), обострение межличностных отношений, состояние утомления, отрицательные эмоции и т. п. Внешние обстоятельства сами по себе не могут стать фактором трудности, пока нет труда по их преодолению. В практике волевой подготовки спортсменов применяют различные приемы создания дополнительных трудностей (приложение 1).

2.3. Использование соревновательных начал и отношений

Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения), приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

Отдельное состязание ничего не решает в долгом и сложном процессе воспитания характера. Только регулярное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательных начал при организации тренировочных занятий («прикидки», контрольные состязания в подготовительных упражнениях, введение элемента игрового соперничества в выполнение тренировочных заданий и т. д.) могут быть постоянно действующими факторами формирования характера спортсмена.

Эффективное использование состязаний с этой целью предполагает в первую очередь умелую постановку тренером соревновательных задач, соответствующих реальным возможностям спортсмена. От этого зависит уверенность спортсмена в своих силах. В противном случае соревнования будут создавать «психические барьеры» из-за расхождения между «уровнем притязаний» и фактическими результатами.

В практике пользуются несколькими методическими подходами, позволяющими уменьшить вероятность невыполнения соревновательной установки, не уменьшая требований к спортсмену.

Наиболее распространенными из них являются:

- выполнение соревновательным методом подготовительных упражнений с установкой на превышение параметров тренировочной нагрузки (тренировочное состязание на предельное число повторений

общеподготовительного упражнения или элементов основного соревновательного упражнения и т. п.);

- состязание в выполнении эпизодически вводимых заданий, не требующих специальной предварительной подготовки, но требующих психической мобилизации (например, состязания в быстроте освоения с ходу новых форм движений или необычных сочетаний освоенных ранее элементов);

- введение в качестве предмета состязания частично видоизмененных форм основного соревновательного упражнения (метание утяжеленного снаряда, бег на дистанциях, смежных с -основной соревновательной дистанцией, и др.);

- «смещение» соревновательной установки с акцентом преимущественно на качественную сторону упражнения (например, состязание не на дальность, а на точность в метаниях или на равномерность раскладки сил в беге);

- лимитирование уровня отдельного результата с увеличением требований к числу его демонстраций (например, задача показать результат, равный 95% личного достижения, возможно большее число раз в одном состязании).

Благодаря такой ориентации соревновательных установок рамки целесообразного использования соревновательного метода в тренировке существенно расширяются.

По мере адаптации спортсмена к соревновательным нагрузкам и ситуациям роль соревновательного метода в волевой подготовке не уменьшается при условии, что степень требований, предъявляемых к волевым качествам, возрастает. Это достигается в основном введением дополнительных трудностей в тренировочные формы состязаний, увеличением числа и частоты соревнований (вплоть до введения на соответствующих этапах подготовки серийных соревнований, отделенных друг от друга укороченными, жесткими, интервалами отдыха), повышением

степени ответственности соревнований и варьированием их условий. Самым серьезным испытанием волевых качеств спортсмена являются официальные соревнования высшего ранга, особенно значимые как в личном, так и в общественном отношении. Но степень отдельных трудностей в подготовительных состязаниях может и должна быть выше, чем в целевых, поскольку это позволяет создать необходимый «запас прочности».

При воспитании качеств спортивного характера важно использовать и такие соревновательные факторы, как отношения неявного соперничества, всегда возникающие в малом спортивном коллективе (тренировочной группе, секции), и отношения, связанные со стремлением к лидерству. Подчиняя эти отношения принципам коллективизма и товарищества, тренер должен не подавлять здоровую конкуренцию, а направлять ее по педагогически оправданному руслу, с тем чтобы использовать ее как фактор мобилизации на решение трудных тренировочных и соревновательных задач.

Воспитание воли не мыслится без способности активного и целеустремленного управления собой, своими устремлениями, чувствами, действиями, поступками. Высшим же выражением этого является самовоспитание. В волевой подготовке спортсмена необходимо особенно искусно соблюдать меру соотношения тренерского руководства и самостоятельности воспитуемого.

Самовоспитание воли предполагает в первую очередь осмысление спортсменом сути своей спортивной деятельности и самопознание («Хочешь управлять собой - познай прежде себя»). Но способность к самовоспитанию не развивается сама собой, ее тоже нужно воспитывать. Направляющая роль тренера заключается в том, чтобы создавать условия для последовательного повышения степени разумной активности, инициативы и самостоятельности спортсмена в решении задач спортивного совершенствования, вооружать его знаниями, умениями и навыками, необходимыми для полноценного самовоспитания, и ненавязчиво контролировать результаты их усвоения.

Практическими средствами и способами самовоспитания воли могут служить фактически все формы его активности по преодолению трудностей, связанные как с внешне выраженной самомобилизацией, так и с внутренними самоограничениями.

В том числе:

- неотступное соблюдение общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности. Для самовоспитания воли имеет значение не столько эффект привыкания к режиму, сколько связанные с ним моменты регулярного самопреодоления и самоограничения (внутренние санкции)— борьба со склонностью к неупорядоченности или излишествам, отрицательными бытовыми привычками, преодоление «инерции покоя», отказ от некоторых житейских удовольствий ради поставленной высокой цели и др. (речь идет, конечно, не об аскетизме, а о разумных самоограничениях, вытекающих из требований спортивной деятельности и направленных на самосовершенствование);

- самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к безусловному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок. Это является центральной линией самовоспитания воли в процессе тренировки. Особенно существенное значение имеет преодоление внутренних трудностей—психических барьеров, закрепленных прошлым отрицательным опытом. Мобилизовать внутренние силы для достижения трудной цели помогают такие приемы, как самоактивизация путем обращения к чувствам долга, собственного достоинства, честолюбия и самолюбия (при условии, что последние не приобретают гипертрофированной формы); направленное сосредоточение на цели и действия с помощью, в частности, идеомоторных упражнений и предметной конкретизации цели (например, путем введения предметных ориентиров в обстановку действия); самоприказы (использование внутренней речи в форме команд, подлежащих безусловному выполнению); взятие на себя инициативы в выполнении особенно трудных заданий и др. В преодолении трудностей, связанных с превышением личных

рекордных результатов, подчас нужна очень длительная концентрация мыслей и чувств на предмете достижений. При этом бывают целесообразны специальные приемы психической адаптации к предметным и другим внешним условиям демонстрации результата. Одним из приемов борьбы с психическим барьером может быть принуждение себя показать достаточно высокий результат или обязательно довести до удачного конца соревновательное упражнение в тех же самых условиях (в том же зале, на тех же снарядах и т. д.), которые были связаны прежде с неудачным выступлением;

- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и подобных им методов и приемов;

- постоянный самоконтроль, включая текущий контроль за своими действиями, поступками и состояниями, их оценка и анализ, регулярное ведение личного спортивного дневника с фиксацией и анализом выполненной тренировочной программы, результатов состязаний, тестов, самооценок и других контрольных данных. Ведение дневника — казалось бы, элементарная операция — становится одним из действеннейших методов самовоспитания, если осуществляется не формально, а систематически и перерастает со временем в подлинно творческое занятие, аналогичное исследованию (не случайно вдумчивые спортсмены называют спортивный дневник «гидом рекордов»),

В целом путей и способов самовоспитания, конечно, значительно больше, чем перечислено. Система самовоспитания спортсмена должна пронизывать буквально все стороны тренировки и внутренировочные формы его подготовки.

2.4. Последовательное усиление функций самовоспитания.

Воспитание воли не мыслится без способности активного и целеустремленного управления собой, своими устремлениями, чувствами, действиями, поступками. Высшим же выражением этого является **самовоспитание**.

Трудолюбие - не воспитаешь, упражняясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер должен знать, что в отличии от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть прежде всего игра. Не следует это упрощать и принимать буквально. Дело не в форме, хотя и это имеет значение, и особенно на начальных этапах подготовки. Квалифицированный тренер может любую тренировку или, во всяком случае, большую ее часть превратить в игру. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает ее привычной необходимостью.

Потребность к нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой форме тренировки. Очень важно, чтобы новички до конца выполняли предлагаемые им задания, даже малоинтересные и скучные.

Постоянное повышение тренировочных нагрузок, регулярность тренировок, систематические самостоятельные зарядки, а позднее тренировки прекрасно дополняют специальные меры.

Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный **ДНЕВНИК**. Для этого в конце недели, месяца, периода, года, в нем должны подводиться итоги. Очень важно, чтобы эти итоги стали достоянием группы. В этом случае каждый сможет оценить себя и других по количеству тренировок, числу упражнений и другим показателям. Такое сопоставление в первые годы подготовки важнее, чем конкуренция в результатах, показанных в соревнованиях (т.е. акцент на ОФП).

Заключение

Преломляя сказанное к задачам волевой подготовки спортсмена, несложно заключить, во-первых, что они органически сливаются с задачами формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности полноценной мотивации поведения спортсмена, взятыми в их практическом аспекте. Решение этих задач составляет неотъемлемую часть нравственного и интеллектуального воспитания спортсмена и одновременно важнейшую сторону его волевой подготовки - то, что можно назвать морально-волевым и интеллектуально-волевым воспитанием, без которого не может быть морально воспитанной разумной воли; во-вторых, что решение их должно содействовать общему всестороннему развитию волевых качеств как постоянных черт характера и обеспечить максимально высокую степень их проявления в форме способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной спортивной деятельности.

Список литературы

1. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. под общей ред. Л. П. Матвеева и Д. А. Новикова. М., ФиС, 1976. Т. 1, гл. 12
 2. Спорт и личность (сб. статей, сост. М. Я. Сараф). М., ФиС, 1975.
 3. Психология и современный спорт (сб. научн. работ психологов спорта соц. стран; сост. П. А. Рудик, В. В. Медведев, А. В. Родионов). М., ФиС, 1973.
 4. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. М., ФиС, 1973.
- Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М., ФиС, 1976.
5. Озолин Н.Г. Морально-волевая подготовка. В кн.: Современная система спортивной тренировки. М., ФиС, 1970, стр. 326—349.
 6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 стр.
 7. Матвеев Л. П. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 100 стр.

Примеры методических приемов введения дополнительных трудностей в процессе волевой подготовки спортсмена

1. Введение дополнительного задания (предварительно не сообщаемого спортсмену), связанного с удлинением тренировочной работы на фоне утомления (направленность — воспитание выдержки и настойчивости, умение терпеть).

2. Проведение тренировочных занятий в усложненных условиях естественной среды или с использованием непривычного спортивного инвентаря и оборудования (направленность— формирование надежности навыков, воспитание уверенности).

3. Преодоление дополнительного отрезка дистанции с установкой на опережение (кто придет первым) в конце группового кросса.

4. Включение дополнительного задания в конце тренировочного процесса с установкой на улучшение.

5. Введение дополнительного подхода в конце серии упражнений со штангой с установкой на предельное число повторений (если задание выполняется в форме условного состязания, относительный вес отягощения может устанавливаться для всех участников одинаковым - в % к индивидуальному достижению).

6. Тренировочные занятия на местности в неблагоприятных погодных условиях.

7. Выполнение циклических упражнений на пересеченной местности, в горах, на рыхлом грунте, с использованием сопротивления водной среды и т. д.

8. Перенос занятий из помещения на открытый воздух (например, это затрудняет пространственную ориентировку, если занятия постоянно проходили в зале); периодическое выполнение упражнений с

использованием спортивных снарядов и инвентаря различного качества, веса и размеров; бег и прыжки с отягощением (свинцовый пояс, утяжеленная обувь и др.).

9. Изменение предметных и пространственных условий действий с целью повысить точность и уверенность выполнения.

11. То же с увеличением степени риска (направленность — воспитание смелости). Выполнение упражнений в равновесии на повышенной и суженной опоре; прыжки в воду с большой высоты.

12. Введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов (направленность — воспитание стойкости и самообладания). Соблюдение заданного темпа бега, несмотря на сбивающие сигналы звуко- или светолидера, настроенного на иной темп.

14. Усложнение соревновательных взаимодействий и условий оценки достижения (направленность — воспитание бойцовских качеств, воли к победе). Сокращение числа попыток, предоставляемых для демонстрации результата (выявление победителя по результату первой попытки в проплывании отрезка) либо увеличение их числа; оценка победы по «завышенным критериям»

15. Логика предъявления трудностей в различных разделах подготовки спортсмена часто совпадает, но не всегда и не во всем. Когда, например, в подготовку пловца эпизодически включают многокилометровый кросс, получаемый эффект не имеет сколько-нибудь существенного значения для физической или технической подготовки. В аспекте же волевой подготовки это упражнение может оказаться чрезвычайно эффективным: преодолевая длинную дистанцию, спортсмен должен будет не раз преодолеть прежде всего самого себя, в частности свои негативные эмоции, усиленные отсутствием специальной тренированности в данной непривычной работе и сознанием того, что в чисто спортивном отношении она не является безусловно необходимой.

Все сказанное о требовании обязательной реализации задачи и о методических условиях, при которых это оправдано, остается справедливым и в случае заданий, осложненных дополнительными трудностями. Естественно, чем значительнее трудность, тем тщательнее должна быть подготовка к ее преодолению. Особенно скрупулезно разработанной методики требует преодоление трудностей, связанных с «психическим барьером», закрепленным неудачными попытками в прошлом.

Практические задачи морально-волевой подготовки пловца

Психологическая подготовка пловца к предстоящему соревнованию, естественно, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменом в данном соревновании. К их числу могут быть отнесены следующие:

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
2. Осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, бассейна и т.п.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.
3. Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
4. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
5. Возбуждение активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании.
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.
7. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности спортивной формы.
8. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

Перечисленные задачи требуют большого внимания, поскольку связаны со специальными особенностями участия пловца в предстоящем соревновании. Как правило, эти задачи возникают лишь в предсоревновательном периоде и не могут пронизывать процесс спортивной тренировки на всем его протяжении. Однако они не могут быть успешно

решены без правильно поставленной общей психологической подготовки спортсмена.

Воздействие на спортсмена осуществляется чаще всего путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий:

1. *Беседы, лекции.* Основная задача - психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. *Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена.* Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. *Гетеротренинг.* Это сеанс обучения аутогенной тренировке. В состоянии расслабления, суженного сознания спортсмены изучают, повторяют специально разработанные формулировки внушений - самовнушений, как методов воздействия и самовоздействия.

4. *Внушенный отдых.* Спортсмену внушается глубокий покой, отдых в состоянии полного расслабления, приятной тяжести расслабленного тела и тепла в мышцах. В возникающем состоянии полудремы спортсмен воспринимает словесные формулировки, ничего не повторяя, не противодействуя, не напрягаясь, но и не отвлекаясь. Метод воздействия - внушение, влияние как на сознание, так и на подсознание спортсмена.

5. *Внушенный сон с сохранением раппорта.* Раппорт означает в данном случае связь между ведущим сеанс и спортсменом, его высокую восприимчивость к тому, что говорит ведущий в процессе этого сна. Задачей является воздействие на подсознание. Метод воздействия - императивное (повелительное) внушение с формированием установки на

реализацию содержания внушений в поведении, действиях, переживаниях, волевых усилиях.

6. *Аутотренинг.* Это самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

7. *Размышления, рассуждения.* Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений. Ниже в качестве примеров приводятся некоторые из *специально разработанных внушений для каждого из видов отношений* (нумерация соответственная). Тексты даются применительно к сеансам гетеро - и аутотренинга, т.е. представлены как самовнушения.

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.
2. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.
3. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.
4. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

5. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.
6. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.
7. 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.
8. Как бы и ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.
9. 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.
10. 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.
11. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.
12. 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.
13. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.
14. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Большое значение имеют и *самовнушения*. Приведем примеры самовнушения спокойной боевой уверенности.

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
4. 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.
5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.
7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

Известно, что любое воспитание неэффективно без *самовоспитания*. Особенно отчетливо это проявляется в спорте высших достижений при воспитании спортивного характера. Хороший педагог должен не только обучать и воспитывать своих учеников, он должен помогать своим подопечным обучать и воспитывать самих себя. Несомненно, эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание и самовоспитание дополняют друг друга. Самовоспитание, как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности, осуществляется в конкретных ситуациях путем использования различных способов саморегуляции психических процессов, состояний и действий. Обучение приемам саморегуляции проводится тренером или психологом. Нередко спортсмены без специального обучения усваивают те или иные приемы саморегуляции. Но процесс овладения даже основами саморегуляции оказывается длительным и малопродуктивным, если спортсмен усваивает эти приемы спонтанно, от случая к случаю, единственно

по принципу реакции на ситуацию и подражания более сильным пловцам. Процесс самовоспитания изначально должен базироваться на активном желании, стремлении спортсмена к самосовершенствованию.

Практические задачи интеллектуально-волевого воспитания

Интеллектуально-волевою подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется прежде всего ценностью нравственных норм и идейного содержания.

Морально-волевая подготовленность

Воспитание нравственности у спортсменов является частью общепедагогической задачи по формированию гармонично развитой, общественно активной личности. В учебно-тренировочном процессе находит свое отражение воспитание у пловцов таких социально значимых нравственных норм, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию. Спортивная этика включает в себя соблюдение спортсменом правил соревнований и норм нравственности по отношению к тренировкам и соревнованиям, к себе и людям, обеспечивающим занятия плаванием.

В процессе воспитания нравственности тренер целенаправленно воздействует на формирование личности спортсмена и спортивного коллективизма в целом. Такие формы и методы воспитания, как беседы, лекции, диспуты, собрания, включающие вопросы нравственности, совершенствуют моральные знания спортсмена, влияют на формирование нравственных убеждений и представлений о нравственных ценностях. Однако основным методом формирования норм нравственности является создание в спортивном коллективе практических ситуаций, в которых проявляются нравственные качества спортсмена. Контроль за уровнем моральных качеств спортсмена можно осуществлять, используя балльные

оценки степени проявления данных качеств (В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, 1986).

Развитие личности спортсмена не может рассматриваться в отрыве от коллектива, в котором он тренируется, от системы отношений, в которые он вступает. В межличностных отношениях спортсмен проявляет себя как личность и имеет возможность оценить себя в системе отношений, в которые он вступает. Широко распространенным методом исследования взаимоотношений в спортивных коллективах является метод социометрии. Популярность метода объясняется его доступностью и простотой проведения.

Метод социометрии позволяет выявить:

особенности авторитета каждого пловца в группе (определение лидера группы);

отношения сильнейших пловцов между собой и характер их взаимоотношений с менее сильными пловцами;

негативные межличностные связи отдельных пловцов;

положение новичков в коллективе;

сплоченность группы и потребность в общении отдельных пловцов.

Тренер, используя педагогические наблюдения, характеристики спортсменов, результаты и рекомендации исследований взаимоотношений спортсменов (Ю.А. Коломейцев, 1984, В.Л. Марищук и др., 1984, В. Параносич, Л. Лазаревич, 1977), может установить мотивы, причины и содержательную сторону межличностных отношений и руководствоваться ими в создании сплоченного спортивного коллектива.