

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

© 2020 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)*

В статье рассматривается морально-волевая подготовка спортсмена как сложный процесс, который включает в себя развитие в совокупности как психологических, так и физических качеств пловца. Изложены главные задачи при подготовке пловцов.

Ключевые слова: волевая подготовка, психологическая подготовка, пловец.

Волевая подготовка спортсмена – процесс, который нуждается в долгой, упорной и постоянной подготовке, к тому же нуждающийся в четкой организованности. Ошибки, допускаемые при тренировке спортсмена, могут сильно отразиться не только на его физической подготовке, но и на его волевых качествах.

Развитые в совокупности как психологические, так и физические качества пловца, в комбинации позволяют спортсмену достигнуть высоких результатов в соревнованиях.

«Волевые люди» чаще всего воспринимаются как целеустремленные, инициативные, обладающие настойчивостью и стойкостью. Однако, несмотря на то, что волевые качества спортсмена, так же как и любые другие психологические качества абсолютно любого человека, нельзя в точной степени оценить, нет точных убеждений, какие конкретно волевые качества будут ценными в различных видах спорта. Таким образом, очевидным становится тот факт, что, вне зависимости от выбранной спортивной деятельности, для спортсмена важны все вышеперечисленные психологические качества.

Общее развитие воли заключается во всестороннем развитии волевых качеств, позволяющем человеку, преодолевая самые разнообразные препятствия различной степени трудности, проявлять себя волевым не только при занятиях различными видами спорта, но

и в самых разнообразных областях трудовой, учебной и другой деятельности.

Специализированное развитие воли характеризуется развитием, совершенствованием волевых качеств в определенных структурах, обусловленных специфически для каждого вида спорта препятствиями и в такой мере, которая позволила бы преодолеть максимально высокую степень их трудности.

Общее и специализированное развитие воли взаимосвязаны между собой, и первое служит основанием, базой для второго.

Задачи морально-волевой подготовки:

При волевой подготовке спортсменов перед ними ставятся определенные задачи, в которые входят формирование волевых и моральных качеств, формирование черт характера, позволяющих успешно реализовывать свои спортивные качества.

Сами по себе занятия спортом вызывают большое количество трудностей, которые спортсмену каждый раз нужно упорно преодолевать. Такой путь решения проблем будет укреплять характер, развивать инициативность и целеустремленность, самообладание, смелость и решительность.

Главными задачами при подготовке спортсмена являются:

- умение скоординировать все силы для достижения поставленной цели;
- умение справляться с эмоциональной нагрузкой, подавлять эмоции перед самым ответственным моментом;
- воспитание морально-волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство и т. д.).

Максимально высоких результатов в подготовке спортсмена можно добиться, если волевая подготовка и совершенствование физических навыков неразрывно связаны друг с другом. Главными методами в подго-

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, доцент, gr11ya@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, старший преподаватель, gr11ya@mail.ru.

Петров Евгений Николаевич – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, старший преподаватель, gr11ya@mail.ru.

товке спортсмена являются регулярное и обязательное проведение тренировок и соревнований, регулярное введение дополнительных нагрузок, регулярные тренировки в атмосфере конкуренции.

В процессе воспитания волевых качеств, применяются такие методы как убеждение, принуждение, постоянный ввод труднодостижимых целей. Их умелое использование приучает спортсмена к дисциплине, а вознаграждения, которые последуют за выполнением поставленной цели, к желанию добиваться еще больших высот. На начальных стадиях подготовки пловца его мотивация недостаточно ясна, в его сознании доминируют желания, влечения, он может сопротивляться поставленным перед ним требованиям. Однако, чем больше развиваются его спортивно-волевые качества, тем больше у спортсмена будет мотивации в достижении целей. По мере роста профессиональных навыков у пловцов появляются потребность в самовыражении, утверждении в профессиональном сообществе, желание побеждать. Именно поэтому для пловца важна психологическая подготовка перед соревнованиями, потому что в ответственный момент у спортсмена повышается тревожность, возбуждение, и порой ему сложно совладать с этими чувствами. Волевая подготовка помогает поверить в себя и в свои силы, сконцентрироваться на достижении цели.

Однако, перед важными соревнованиями внимание спортсмена может рассеиваться, поэтому перед тренером в такие моменты так же стоят очень важные задачи, такие как:

- поставить перед спортсменом четкие цели и задачи;
- показать возможность осуществления последующих целей;
- поощрение;
- наглядно показать связь между регулярной подготовкой и достигнутыми результатами.

При всех этих методах важно так же подобрать правильный вид тренировок. Так, некоторые пловцы могут показывать плохие результаты на скоростных дистанциях, при этом на длинных у них будут высокие показатели. Такие неудачи могут подбить настрой спортсмена, особенно если пловец не может спокойно принимать свои поражения.

В спортивной карьере пловцов могут случаться неудачи, а иногда и очень жестокие поражения, в такие моменты спортсмену нуждается в психологической поддержке, в особенности от своего тренера, который

должен некоторым образом поговорить со спортсменом, объяснить причины неудач, скорректировать модель тренировок, иногда дать дополнительный отдых или перерыв в занятиях спортом.

Не следует так же забывать о том, что развитие пловца вдали от коллектива невозможно, вне зависимости от того, занимается ли спортсмен одиночным плаванием или участвует в эстафете. Так, в коллективе команды могут сложиться определенные межличностные отношения, которые могут влиять как положительно, так и отрицательно. В процессе длительного взаимодействия участников команды на них накладываются определенные социальные роли: кто-то берет в свои руки лидерство, а кого-то, наоборот, угнетают. В таких ситуациях тренеру нужно следить за сложившейся ситуацией в коллективе. Ему нужно наблюдать за тем, каковы качества лидера в команде, и как это лидерство влияет на других участников; какие отношения складываются между сильнейшими пловцами в команде, здоровая ли между ними атмосфера; существуют ли в команде негативные отношения; каким образом в команде относятся к новичкам, в особенности преуспевающим; какой общий уровень взаимоотношений и настрой в команде. Здоровые взаимоотношения в спортивном коллективе, высокий уровень моральной настроенности могут добавить пловцам уверенности, позволят поверить в себя и свои силы еще больше.

В команде встречаются совершенно разные люди, у которых свой темперамент, характер, привычки, тренеру следует подбирать индивидуальный подход к каждому спортсмену. Для каждого из них будет индивидуальная мотивация, которая может быть выше всех остальных. При этом следует отмечать потенциал тех спортсменов, которые остаются в «тени» более успешных, возможно более опытных, пловцов.

Специальная психологическая подготовка.

Существует специальная психологическая подготовка пловцов перед определенными соревнованиями. Она включает в себя выявление особенностей бассейна, в котором будут проходить соревнования, в особенности это важно для интровертов, которые недоверчиво относятся к смене обстановки, в особенности в ответственные соревнования, выяснение возможностей соперника, его стиля поведения может помочь при выборе тактики для заплыва. Для неко-

торых спортсменов важно будет не знать, каких результатов от него ожидают или с какими участниками он будет соревноваться, это может привести к излишней панике или, наоборот, расслаблению, которое может привести к поражению. Спортсменов с повышенной тревожностью следует отвлекать от предстоящих соревнований разнообразным отдыхом, сменой обстановки, какими-либо развлечениями, чтобы позволить пловцу расслабиться. Таким образом, тренеру следует следить за состоянием спортсменов и по возможности корректировать планы, стратегию поведения в соответствии с психологическими показателями спортсменов.

Интеллектуальная подготовка.

Не только физические тренировки могут психологически подготовить пловца, но и интеллектуальная подготовка, в ходе которой разбираются уже существующих знаний и опыта спортсмена и приобретение новых, как в теории, так и отработка их на практике. Форма занятий в основном зависит от возраста спортсмена. Так, если в младшем возрасте интеллектуальная подготовка ограничивается просмотром фильмов, теоретических и практических роликов о различных техниках, видах плавания, в старшем возрасте к ним прибавляется самообразование, посещение различных форумов, мастер классов и семинаров, анализ работы самого пловца по видеозаписям, проработка ошибок на практике. Интеллектуальная подготовка развивает не только интеллект пловца, но и его способность к анализу, устранению собственных ошибок, способствует развитию внимания, решению проблем.

Комплекс интеллектуальной и психологической подготовки в совокупности с практическими занятиями позволяет задействовать все органы чувств, развить мышечную, образную, вербальную память.

Вывод

Анализируя все вышеперечисленное можно прийти к выводу, что морально-волевая подготовка спортсмена – сложный процесс, который включает в себя не только

саму психологическую подготовку. Пловцу нужно развивать себя как спортсмена во всех направлениях, его психологическая уверенность в большей степени зависит от его физических навыков, а в достижении высоких результатов львиную долю играет психологический настрой.

В морально-волевой подготовке участвует не только сам спортсмен, но и значительную роль в ней играет тренер. Он по большей части регулирует эту подготовку, направляет индивидуальные личностные качества пловца в нужное русло, учитывая темперамент, какие-либо ценности спортсмена, мотивирует, поддерживает.

Формируемые в спортивной деятельности волевые качества не остаются только в спорте, они прекрасно применимы и в обычной жизни человека.

Однако, несмотря на различные способы развить волевые качества у спортсмена, если в нем нет нужного стержня, устойчивости к стрессовым ситуациям, а самое главное – желания упорно трудиться, все усилия могут быть тщетными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева, И. В. Влияние аэробных нагрузок на организм / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, У. Г. Шестакова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2014. № 12. – С. 206-207.
2. Григорьева, И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.
3. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.
4. Фокин, Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: методология, цели и содержание, творчество / Ю. Г. Фокин. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.

MILITARY TRAINING OF SWIMMERS

© 2020 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, E. N. Petrov

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

The article discusses the moral-volitional training of an athlete, as a complex process, which includes the development in the aggregate of both psychological and physical qualities of a swimmer. The main tasks in the preparation of swimmers are outlined.

Keywords: strong-willed training, psychological training, swimmer.