

6. Постепенно ставить студентов в условия, требующие проявления творчества как одного из основных факторов, стимулирующих не только деятельную активность, но и достижение более высокого уровня сознательности, ибо сознательность, не реализуемая в деятельной активности, сама по себе бесполезна. Поэтапный характер процесса формирования интереса, мотивации к занятиям плаванием у студентов можно представить так:

– на первом этапе педагог опирается на интересы молодых людей, четко ставит цель и определяет содержание занятий, способствует поддержанию чувства уверенности в успехе, что достигается адекватной самооценкой и поощрением их усилий;

– на втором этапе происходит развитие выявленных у студентов способностей в плавании, что придает их деятельности личностно значимый смысл, молодые люди обеспечиваются содержательной информацией о результативности своей деятельности, преподаватель способствует превращению потенциальных способностей каждой личности в реализуемые;

– на третьем этапе при осознании личной и общественной значимости систематических занятий плаванием студенты проявляют инициативу, ставят перед собой высшие цели, чему способствует возросший уровень знаний и накопленный практический опыт.

Таким образом, активность студентов на занятиях по плаванию – это интенсивная умственная и практическая деятельность молодых людей, процесс их побуждения к энергичному, целенаправленному учению. Педагог должен использовать разнообразные формы, методы, средства обучения плаванию, выбор таких их сочетаний, которые в возникших ситуациях стимулируют активность и самостоятельность. Формирование интереса, мотивации к систематическим занятиям зависит от познавательной и двигательной активности студентов при обучении плаванию. Познавательная активность заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, вызывает прочное его освоение. Двигательная активность связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением упражнений на занятиях по плаванию.

Возможности, предоставляемые систематическими занятиями плаванием для оптимизации физического состояния и развития студента, трудно переоценить [3].

Формирование личности молодого человека означает целенаправленное, постепенное и последовательное приближение к более высокой степени развития всей системы ее качеств, способностей, свойств и возможностей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Ориентация на здоровый образ жизни должна стать основной при формировании физической культуры личности студента.

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.

2. Крившенко, Л. П. Педагогика: учебник / Л. П. Крившенко [и др.]; под ред. Л. П. Крившенко. – М.: Проспект, 2012. – 432 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. – 160 с.: ил.

## МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

*Либерман Л.А.*, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В спортивной борьбе морально-волевой подготовке придается особое значение, так как напряженная тренировка и участие в соревнованиях связаны с преодолением нарастающего утомления и неприятных ощущений, с необходимостью максимальной мобилизации в ответственных схватках и подавления противника. Это требует организации воспитательных мероприятий и учебы, так как период высших достижений у борцов высших разрядов непродолжителен – 3–5 лет и с интенсификацией подготовки будет сокращаться.

В этом аспекте тренер должен постоянно контролировать не только степень участия борца в тренировочном процессе, но и его учебу, характер развлечений, интересов вне спортивного зала, общественную деятельность. То есть тренер должен быть воспитателем и близким другом для ученика, достойным примером.

В.Н. Платонов (1984) рекомендует в процессе воспитания морально-волевых качеств использовать широкий круг методов: убеждения, принуждения, методы постепенно возрастающих трудностей, соревновательный. Умелое применение этих методов, их варьирование позволяет в процессе подготовки

создавать трудности, преодоление которых закаляет волю спортсмена, повышает уверенность в своих силах, веру в помощь товарищей, в свои способности добиться высоких результатов и не терять ее в периоды временных неудач, снижения результатов.

Как считает Л.П. Матвеев (1977), введение в тренировочный процесс дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание здоровой конкуренции в коллективе должно быть основой хорошо организованного тренировочного процесса. Особенно пристальное внимание при этом следует обращать на гласность всех решений тренерского совета. Состав команды на заключительном этапе подготовки должен объявляться своевременно, то есть не позднее чем за две недели до поездки.

При этом нужно учитывать, что создание атмосферы конкуренции дает хорошие результаты при подготовке к высшим достижениям молодых борцов. Для ветеранов, имеющих большой соревновательный опыт и высокую стабильность спортивных результатов, столь напряженная подготовка не всегда целесообразна. Это совсем не значит, что им следует длительно снижать нагрузки: в современном спорте в связи с интенсификацией соревновательной и тренировочной деятельности прослеживается тенденция сокращения продолжительности этапа высших достижений. И этот процесс вполне закономерен. Значительное снижение нагрузок ветеранам не отражается на спортивных результатах лишь в том случае, если одновременно повышаются качественные показатели подготовки: ведется поиск наиболее рационального для данного борца соотношения объема и интенсивности, количества соревновательных встреч различного уровня и т. д. То есть варьирование отдельными параметрами подготовки не должно вести к снижению функционального состояния и технической подготовленности.

При постановке перед спортсменом задач достижения определенного результата в соревнованиях нужно четко соразмерять вероятность достижения запланированного результата с реальными возможностями борца на данный момент. Волевое планирование результата приводит к высокой тревожности задолго до турнира, стрессовым реакциям в начале соревнований, невозможности мобилизоваться на ответственную встречу. В таких ситуациях борец не может реализовать свою физическую, технико-тактическую и психологическую готовность, заранее обрекая себя на поражение. Подробные просчеты тренера обычно ставят под сомнение дальнейшее пребывание борца в сборной команде, отнюдь не способствуя его морально-волевой подготовке.

В спортивной борьбе, как и в других видах спорта, требующих значительной силовой выносливости, высоких результатов достигают спортсмены, способные в тренировке доводить себя до изнеможения, т. е. почти до полного истощения энергетических ресурсов. Для этого требуется большая самоотверженность и предельные волевые усилия. Такими выдающимися спортсменами в греко-римской борьбе были А. Колчинский, В. Рязанцев, А. Колесов, В. Игуменов. В вольной борьбе трехкратный олимпийский чемпион А. Медведь настолько «выкладывался» в тренировках, что иногда засыпал под душем. А на Олимпиаде в Мехико он так много сил отдал в финальной схватке, что потерял сознание. Такими же тружениками были все годы пребывания в сборной команде братья Белоглазовы, несмотря на выдающиеся результаты и обилие самых высоких титулов (чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр).

К сожалению, в современном спорте, а не только в спортивной борьбе, все острее встает проблема снижения интереса к занятиям по мере повышения тренировочных нагрузок и, соответственно, необходимости преодолевать неприятные ощущения, вести спартанскую жизнь. Тем более, что дорога к высоким результатам отнюдь не столбовая, а связана с периодическим снижением результатов или их стабилизацией.

Здесь мало использования материальных стимулов или естественного стремления молодых борцов борцов к самоутверждению. Нужно поставить борца в такие условия, чтобы он четко знал, что без длительной, порой монотонной и неприятной работы (особенно при совершенствовании атак спуртами, когда требуется максимальная напряженность всех систем) нельзя добиться успеха. Одним из рациональных путей преодоления этих трудностей является привлечение спортсменов к творческому, совместному с тренером, анализу и коррекции тренировочного процесса. Это позволяет не только заинтересовать одаренного борца результатами своей работы, но и дает новый импульс для активного отношения к совершенствованию техники и физической подготовленности.

Эти возможности повышения эффективности спортивной деятельности в борьбе используются совершенно недостаточно, являясь существенным резервом для дальнейшего повышения спортивных результатов.

1. Игуменов, В. М. Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высшей квалификации на результат их выступления в ответственных соревнованиях: авт. дис. ... канд. мед. наук / В. М. Игуменов. – М., 1976. – 27 с.

2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 271 с.

3. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1984. – 345 с.