

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

**Развитие волевых качеств курсантов, занимающихся плаванием
в процессе подготовки к соревнованиям**

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки бакалавриата 44.03.01

«Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Низамиева Вадима Владиславовича

Научный руководитель
Старший преподаватель

Е.А. Семенова

Зав.кафедрой
Доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2026 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования

Гуманистический подход в современном образовании основывается на уважительном отношении к человеку, к его индивидуальным качествам и личностным характеристикам. Волевые качества человека являются одной из важнейших составляющих его личностных характеристик, от воспитания которых зависит жизненный выбор индивида, его профессиональный путь, карьерный успех, его умение достойно преодолевать стрессовые ситуации и даже его здоровье.

Каждый из нас рожден со способностью к волевому самоконтролю, но далеко не все используют это качество в полной мере. Профессор Стэнфордского Университета Келли Макгонигал считает, что любой человек может развить в себе силу воли.

Благодаря волевым качествам, человек способен интенсивно работать, успешно преодолевать трудности на пути к своим целям, доводить начатое дело до конца. Напротив, человек слабовольный постоянно колеблется, отступает от заданной цели, не доводя ее до логического завершения, а в итоге и вовсе бросает начатое. Почти все неудачи современного человека сводятся к слабости его воли, к боязни продолжительного волевого усилия.

Развитие волевых качеств индивида помимо личностного значения для человека имеет глубинный социальный смысл, ведь волевые люди-главная опора любого государства во все времена. Воспитание волевого человека - неисчерпаемый резерв для социального, экономического и культурного процветания нашей страны. Все великие достижения и героические поступки совершались и совершаются благодаря несокрушимой человеческой воли.

Плавание, как вид спортивной деятельности, является мощным инструментом развития волевых качеств человека. В этой связи занятия по спортивному плаванию представлены в данной работе не только, как средство физического развития пловца, но и как основа для становления его волевых качеств. Успех спортивной деятельности пловца во многом зависит от его

умения преодолевать ежедневные трудности и экстремальные ситуации, возникающие как на официальных соревнованиях, так и во время подготовки к ним. Главная цель пловца, как и любого спортсмена – побеждать и быть востребованным в обществе, а основа его достижений заключена в ежедневном труде и безупречных волевых качествах.

Все представленные аспекты свидетельствует об актуальности и значимости исследования волевых качеств для современного человека и общества в целом.

Объект исследования: тренировочный процесс по плаванию.

Цель исследования: Определить эффективность методики развития волевых качеств у курсантов, занимающихся плаванием, в процессе подготовки к соревнованиям.

Согласно теме исследования, были сформулированы следующие **задачи:**

1. Определить стратегию и содержание подготовки по спортивному плаванию.
2. Определить основные виды и характеристики волевых качеств пловцов.
3. Разработать комплекс психолого-педагогических методов развития волевых качеств пловцов.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Анкетирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ.

1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПЛАВАНИИ. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ.

Плавание как способ передвижения в водной среде возник в глубокой древности и до сих пор остается важным навыком для человека. Известно, что человеческий организм, как и вся поверхность земного шара более чем на 70% состоит из воды. Трудно поверить, но мы все в воде, и сами больше, чем на половину являемся водой. Жизнь человека неотделима от водной стихии. С древних времен вода служила людям не только источником питания, но и средством передвижения. Важные пути сообщения проходили через моря и по руслам рек. Рыболовство, охота на водоплавающих зверей, добыча жемчуга требовали от человека умения хорошо плавать, и даже находиться некоторое время под водой. Навык плавания высоко ценился и в периоды войн, в особенности во время сражений на воде. Умение плавать и держаться на воде жизненно важно и для современного человека. По данным ЮНЕСКО ежегодно на каждый миллион жителей Земли 120 утонувших. Человек, не умеющий плавать, подвергает себя постоянной опасности, особенно во время отдыха на открытых водоемах

Занятия плаванием полезно для людей любых возрастов, как больных, так и здоровых. Вода является одним из лучших средств для закаливания, профилактики простудных заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата. Плавание помогает справляться с такими недугами, как сколиоз, плоскостопие, невращения, бронхиальная астма, благотворно влияет на дыхательную, нервную, иммунную системы человека. Сложно переоценить значение плавания для человека. Его уникальность заключается еще и в том, что для данного вида деятельности человека практически нет противопоказаний, и, порой, случается так, что больной ребенок, пришедший в плавание, впоследствии становится известным спортсменом.

В настоящее время существует множество направлений в плавании, среди которых можно выделить следующие: обучающее, рекреационное (для активного отдыха и развлечения), оздоровительное, лечебно-реабилитационное, кондиционное, адаптивное, зрелищное, фитнес-плавание, профессионально-прикладное и спортивное плавание. Так-как данная работа базируется на изучении волевых качеств спортсменов-пловцов, то в ней наиболее подробно будет рассмотрено спортивное плавание.

Спортивное плавание появилось в Европе на рубеже XV-XVI в.в., Оно является как самостоятельным видом водного спорта, так основополагающей базой для смежных видов спорта, таких, как марафонское плавание, подводное ориентирование, синхронное плавание, прыжки в воду, подводная стрельба, водное поло. По количеству разыгрываемых медалей на олимпиадах спортивное плавание уступает только легкой атлетике. Стоит отметить, что спортивное плавание является не только средством физического развития пловца, но и превосходным инструментом для формирования его волевых качеств.

Основная цель спортивной подготовки пловцов состоит в достижении максимально возможных результатов, обусловленных спецификой данного вида спорта. Достигается это путем многолетнего выполнения задач, направленных на совершенствование силовых, скоростных и волевых качеств спортсменов.

Задачи по спортивной подготовке включают в себя: изучение теоретической части; приобретение практического опыта, необходимого для успешной спортивной деятельности пловца; развитие двигательных характеристик; освоение плавательных техник и тактик; психологическая подготовка спортсмена. Здесь следует отметить, что задачи спортивного плавания взаимосвязаны между собой. Так, освоение технической составляющей тренировочного процесса невозможно без хороших двигательных показателей спортсмена - гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости. Тактическая подготовка пловца зависит не только от способности спортсмена перерабатывать информацию, но и от его волевых

качеств, а, следовательно – от психолого-педагогического компонента тренировочного процесса.

Тактикой в мире спорта называют комплекс последовательных действий, способов, алгоритмов, направленных на достижение намеченной цели. Тактика направлена на максимальное использование своих действий и сил, а также промахов и недоработок соперника. Тактическая составляющая спортивной подготовки включает в себя: изучение теоретической части, овладение спортсменом основными тактическими приемами и их практическая реализация.

Тренировочная составляющая по формированию двигательных качеств пловцов содержит в себе множество направлений: на развитие силовых, скоростных качеств, координации, гибкости, выносливости. Каждое двигательное качество спортсмена отрабатывается и закрепляется на ежедневных тренировках. Как правило, тренировочное занятие начинается с разминки, которая выполняется без остановки вольным стилем. После разминки следует серия заплывов, которые необходимо выполнить за заданный временной интервал в определенном стиле. Завершается занятие заминкой - расслабленным плаванием, приводящим организм пловца к привычному ритму с последующими упражнениями «на суше».

Для достижения максимально возможного результата пловцам приходится преодолевать экстремальные нагрузки как физического, так и психического плана. Зачастую в периоды интенсивных тренировок у спортсменов наблюдается переутомление, страх, раздражительность, бессонница. Еще чаще происходят нервные срывы на соревнованиях, в результате чего пловец не может показать истинный результат, соответствующий его возможностям. В такие сложные для спортсмена моменты очень важна психолого-педагогическая помощь и подготовка, направленные на развитие психических качеств пловца, необходимых ему для

саморегуляции¹ и достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Работа педагога-психолога сводится не только к реализации семинаров и тестирований пловцов, она также включает в себя проведение сеансов психорегуляции для достижения эмоциональной устойчивости спортсменов, управление стартовыми состояниями, приближение тренировочного процесса к условиям реальных соревнований, развитие мотивационной сферы пловцов, воспитание и совершенствование спортивного характера.

Общая психолого-педагогическая работа включает в себя и волевую подготовку спортсмена. Первостепенное значение для волевой подготовки пловца имеет целеполагание, то есть постановка целей, как тактических, каждодневных, так и долгосрочных, при этом «степень сложности» цели должна сопоставляться с уровнем ее притязания. Если цель соответствует возможностям спортсмена, то и уровень притязания считается адекватным. Если цель слишком завышена, то у спортсмена может развиться нерешительность на фоне неуверенности в себе и в собственных силах. Если же цель занижена, то спортсмен может испытывать неудовлетворение тренировочным процессом.

Стоит отметить, что вопросы волевой подготовки пловцов тесно связаны с интеллектуально – нравственными основами спортивной деятельности, [14, с.15] а ее практическая составляющая – с ежедневным трудом пловца в рамках данного вида спорта. [28, 863 с.] Волевая подготовка решает вопросы внутренней мотивации пловца, учит спортсменов навыкам постановки цели и принятия решения, разработке планов и стратегий, обучает методам саморегуляции и стрессоустойчивости, помогает спортсмену переживать трудности и адаптироваться к неблагоприятным условиям деятельности. Помимо всего перечисленного в задачи волевой подготовки пловцов входит развитие уверенности пловцов в себе и в собственных силах, воспитание умения видеть позитивные стороны даже в своих неудачах и провалах, а также

содействие по формированию командного духа и здоровых отношений внутри коллектива.

Не смотря на то, что волевая подготовка выделяется в отдельный элемент, она не имеет признанной самостоятельности, которой обладают, например, тактическая или техническая составляющие спортивной тренировки. Данный факт означает, что волевая подготовка выступает в роли активного звена в каждой из составляющих частей спортивной подготовки пловцов.

Важно отметить, что волевою подготовку также следует рассматривать как комплекс физических, интеллектуальных и моральных проявлений спортсмена, а также его умений осознанно преодолевать препятствия различного характера и разной степени сложности. Для успешного формирования волевых качеств пловцов необходимо наличие интеллектуальных основ воли, таких, как критичность мышления, гибкость ума, широта кругозора, самостоятельность. Моральные основы воли заключены в осознанности спортсмена, его ответственности перед командой, обществом, страной, а его умение преодолевать препятствия есть не что иное, как способность рационально использовать свои знания и навыки для достижения поставленной цели.

Основной способ совершенствования силы воли спортсмена заключается в сознательном преодолении им препятствий различной степени сложности.

Данные положения заложены в основу волевой подготовки спортсменов-пловцов.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

За свою жизнь каждый человек неоднократно обращается к содержанию понятия силы воли. Происходит это при прохождении препятствий на пути к достижению своих целей, при сознательном отказе от различного сорта желаний и возможностей, при определении свободы выбора. Зачастую волевое

решение несет в себе некоторые лишения, а порой - моральные и физические страдания. Следует обозначить, что не всякое преодоление препятствия считается волевым действием. Например, человек, бегущий от опасности, угрожающей его физическому здоровью, может преодолеть очень сложные препятствия и даже залезть на дерево, но данные действия не будут расцениваться как волевые, так-как они спровоцированы внешними условиями, а не внутренними установками и целями человека.

Воля не является врожденным качеством человека, она формируется на протяжении всей его жизни, в особенности в процессе целенаправленного воспитания. Проявления силы воли нельзя свести к условным рефлексам Павлова И.П., как и полностью исключить наличие врожденных волевых задатков человека.

Было установлено, что отсутствие волевого контроля создает серьезные личностные проблемы, среди которых: неумелые денежные займы, насилие, агрессивное поведение, болезненные психические состояния, прокрастинация, алкоголизм. Низкий уровень волевого самоконтроля порождает ряд психологических травм и жизненных потерь: развод, увольнение и даже тюремное заключение.

Так же и в спорте - результат тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена во многом зависит от его способности к преодолению критических ситуаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивные достижения пловца – результат его многолетнего труда, зависящий не только от физической, но и от психолого-педагогической составляющей тренировочного процесса, важнейшим компонентом которой является волевая подготовка спортсмена.

Успех деятельности пловца во многом зависит от развития его волевых качеств и способности преодолевать критические ситуации. Волевые качества пловца включает в себя ряд психических характеристик, среди которых в

психологии спорта наиболее часто выделяют целеустремленность (настойчивость), самообладание (выдержку), решительность, терпеливость, смелость. Волевые качества спортсмена не изолированы от других характеристик личности, а находится с ними в единой системе, что определяет сложность и неоднозначность их исследования.

Большое значение для развития волевых качеств спортсмена имеет психологическая атмосфера, царящая в коллективе. Психолог Загайнов М.В. отмечает, что ухудшение отношений в коллективе никогда не проходит бесследно для спортсмена, и восстановить её до нормального уровня чаще всего невозможно. Вот почему создание и поддержание благоприятного психологического климата в спортивном коллективе – важнейшая задача для каждого тренера.

Современные пловцы испытывают колоссальные нагрузки при подготовке к соревнованиям и во время их прохождения, ведь борьба идет за сотые доли секунды, поэтому правильно подобранная методическая концепция по волевой подготовке способна облегчить тернистый путь спортсмена к победе.

В ходе исследовательской работы были определены основные виды и характеристики волевых качеств пловцов, а также сформирован комплекс психолого-педагогических методов развития волевой сферы спортсменов.

Цели данной работы были достигнуты, поставленные задачи выполнены.