**Закаливание характера с помощью занятий по плаванию.**

Занятия спортом закаляют характер, воспитывают такие качества как целеустремленность, психологическая стойкость, стрессоустойчивость, командный дух и воля к победе. А эти качества особенно значимы в современном мире, требующем максимальной концентрации и самоотдачи.

Зная все это, взрослые стараются отдать свое чадо в спортивную секцию. И поначалу ребенок обычно с удовольствием посещает тренировки. А спустя некоторое время категорически отказывается туда ходить. Обычно отказ от занятий спортом происходит в течение первых шести месяцев занятий. Причина – в недостаточной мотивации ребенка.

Не получив нужных установок, ребенок, сталкиваясь с трудностями (а спорт – всегда трудно), не готов их преодолевать, а потому идет по пути наименьшего сопротивления, оставляет все трудности, а заодно возможность вырасти здоровым, гармонично развитым человеком. Что делать? Мотивировать свое чадо к занятиям спортом.

Мотивационная сфера спортсмена является важной стороной психологии личности. Мотивация — это побуждение, вызывающее активность человека и определяющее ее направленность.

Мотивация спортивной деятельности — это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата (Р.А. Пилоян, 1984). Применительно к процессу многолетней подготовки мотивация спортсмена должна включать осознанное желание, сформированное в виде четкой цели, высокую вероятность ее достижения при условии выполнения тренировочной работы, необходимой для повышения своих возможностей. На начальных этапах занятий плаванием у спортсменов мотивы недостаточно осознаны и преобладают такие нестойкие их формы, как влечения, желания стремления. По мере роста спортивного мастерства у пловцов начинают доминировать осознанные формы мотивов — убеждения, ценностные ориентации, чувство долга (И.Н. Куликов, З.С. Сырыщева, 1976). Поэтому важной задачей тренера является формирование мотивационной основы своих учеников.

**Основные потребности и мотивы**, побуждающие детей и подростков к многолетним занятиям спортивным плаванием, к взаимодействиям в спортивном коллективе:

1. потребность в движении;
2. потребность в общении, потребность быть частью коллектива;
3. потребность в доброжелательности, внимании, чуткости, симпатиях;
4. потребность во внутренней уверенности, душевном равновесии;
5. потребность в самоуважении, чувстве собственного достоинства;
6. потребность в достижении успеха, самовыражения в спорте;
7. потребность в одобрении, общественном признании своих спортивных успехов другими людьми;
8. потребность в познавательной деятельности;

Кроме перечисленных выше существует масса других потребностей, а также мотивов спортивной деятельности, которые необходимо принимать во внимание в работе с юными пловцами. **Это устремления:**

1. быть похожим на выдающегося спортсмена;
2. быть не хуже других ребят в группе;
3. укрепить здоровье, стать сильным, ловким;
4. закалить волю, переделать характер, стать стойким;
5. обладать материально-спортивными ценностями (значком, медалью, спортивной формой);
6. получать впечатления от поездок в спортивный лагерь, на соревнования в другой город и т.д.

**Мотивы приобщения к спортивной деятельности:**

1. стремление к личностному совершенствованию;
2. стремление к личной славе;
3. выполнение долга перед коллективом;
4. понимание общественной значимости спорта.

**Научный подход**

Психологи выявили четыре основных побудительных мотива к занятиям спортом у детей: общение в коллективе, отношение к тренеру, собственно занятия спортом, и внетренировочная деятельность.

Для детей в любом возрасте крайне важно общение и позитивное отношение коллектива к нему. Если в спортивной секции ребенок быстро подружится с ровесниками, найдет близких ему по духу ребят, то с большой долей вероятности можно предсказать, что ребенок надолго задержится в спортивной секции. Психологический климат в коллективе также очень важен. Там, где царят уважительные отношение, поддержка, отсутствуют насмешки над слабыми, дети достигают больших результатов.

Важным является отношение к тренеру. Для ребенка тренер – это олицетворение родителя в спортивном зале. И если тренер вызывает глубокое уважение, его ребенок с удовольствием слушается, подчиняется, то это хороший побудительный мотив. И, наоборот, чересчур жесткий тренер, не знакомый с особенностями детской психологии, старающийся добиться результатов любым способом, может убить в ребенке желание заниматься спортом. Иногда – на всю жизнь закроет дорогу в любой спортзал.

Разумеется, ребенку должен нравиться тот вид спорта, которым он занимается. Хотя, есть исключения, когда нелюбимый вид спорта заменяется другим – и ребенок достигает больших результатов. Нередки случаи, когда, например, малоизвестный бесперспективный хоккеист становился успешным фигуристом. Или атлет – многоборцем.

Вообще вся деятельность, связанная с занятием спортом, должна вызывать у ребенка положительные эмоции. Поездки на соревнования, экскурсии, участие в мероприятиях, например, на городских праздниках с показательными выступлениями – все это помогает удерживать в спортивных секциях многих ребят.

И все-таки, как предотвратить преждевременный уход пловца из спорта? Все заключается в педагогическом мастерстве тренера, а не в раннем начале занятий по плаванию. Б.Макафферти приводит любопытные данные: за 4 года 50% американских спортсменов национального уровня мастерства оставили плавание. Этим пловцам было предложено назвать одну из 10 различных причин ухода. Анализ ответов показал, что 8 из 10 причин относятся к так называемому «внешнему давлению», а не к изнурительным интенсивным тренировкам. Под «внешним давлением» они подразумевают воздействие тренера и родителей, которые требовали высоких результатов, проявляли раздраженность по поводу неудач пловца, возмущались тем, сто не оправдывались возлагавшиеся на него надежды. Такое отношение угнетало спортсмена, вызывало отрицательный стресс, неудовлетворенность, снижало желание тренироваться и в конце концов привело к решению бросить большой спорт. Такое мнение высказывает абсолютное большинство лучших пловцов США, покинувших бассейн, так и не достигнув чемпионских титулов.

Таким образом на первый план выступают психологические мотивы, что свидетельствует о важнейшем значении умения тренера правильно строить психологическую подготовку своих учеников.

Положение тренера позволяет ему действовать таким образом, чтобы при достижении той или иной цели юный ученик всегда чувствовал положительное «психологическое подкрепление» (в виде похвалы или одобрения). Упрек же, наказание, неодобрение играют отрицательную роль.

Часто разочарование вызвано слишком большой надеждой пловца достигнуть того, на что он, в сущности, не способен. Такая надежда появляется под влиянием родителей, тренеров и друзей по команде и также может носить положительный или (что чаще) отрицательный характер. Важно чтобы юный пловец всегда реально относился к целям, которые ставит перед собой. Тренер, родители или друзья, которые безответственно заставляют ребенка поверить, что он должен делать то, что фактически сделать не в состоянии, оказывают вредное влияние на юного пловца.

Тренер должен так построить свою работу, чтобы каждый ребенок чувствовал, что плавание для него полезно. Тренер может говорить о значении физической подготовленности и о преимуществах, получаемых от тренировок. Как только ребенок начал заниматься плаванием, само посещение тренировок может стать для него внутренним вознаграждением. Но самым ценным поощрение- спортивный успех пловца. Для тренера очень важно хорошо знать своих воспитанников и к каждому из них иметь индивидуальный подход.

В подготовительном периоде важно приучать пловца сознательно относиться к своей тренировке, в частности активно выполнять намеченные на данный день упражнения. По опыту своей тренерской работы знаю, что когда пловцу заранее точна известна программа его тренировки на данный день, а еще лучше на весь недельный цикл, то он заранее настраивается и успешно выполняет эту программу. В конце недели следует дать расписанное точно по дням содержание тренировки на следующую неделю (микроцикл) и обсудить его со спортсменом.

Задача тренера-разъяснять спортсмену необходимость укреплять свою волю, побудить его самостоятельно работать на воспитание работать над воспитание характера. Движущим мотивом здесь является достижение высокого спортивного мастерства, высоких спортивных результатов, совершенствование своего характера, волевых качеств, которые нужны каждому человеку не только в спорте, но и в жизни, в работе.

Пусть каждый тренер относится к своим воспитанникам так же, как он относится к своему собственному ребенку: все время тревожится о его здоровье, успехах в труде, учении и, конечно, в спорте.