

РАСМОТРЕНА
Педагогическим (тренерским)
советом СШОР
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/54-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «рафтинг»
группы совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения,
высшего спортивного мастерства на 2026
(тренер-преподаватель Горбунова Елена Амировна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 го для обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения и группы высшего спортивного мастерства (ССМ-3 и ВСМ).

Характеристика группы: 5 спортсмена 2003-2006 года рождения (5 юношей). 2 обучающихся ССМ-3, 3 обучающихся ВСМ. Квалификация обучающихся: МС и КМС

Физическая подготовленность обучающихся:

показывают результаты выше среднего уровня основных физических способностей.

Умственная работоспособность обучающихся:

показывают результаты выше среднего уровня по основным познавательным способностям (зрительная память, переключение, концентрация внимания, наглядно образное мышление).

Технико-тактическая подготовка обучающихся:

показывают результаты на уровне высококвалифицированных спортсменов по теории и практике в рафтинге (по результатам мониторинга).

Обучающиеся тренируются 6 раз в неделю. Общая учебно-тренировочная нагрузка 24 часа в неделю ВСМ и 20 часов в неделю ССМ-3. Места проведения занятий:

Поне дельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	парк Сосновка, пер. пр. Раевского и Светлановског о пр./манеж им. В.И. Алексеева, пр. Раевского, д.16	Спорткомплекс "Екатеринински й" (бассейн, спортивный зал)	парк Сосновка, пер. пр. Раевского и Светлановского пр./манеж им. В.И. Алексеева, пр. Раевского, д.16	помещения СШОР ГБНОУ "Балтийский берег" (спортивная площадка, коридор 1 этажа, скалодром)	лыжная трасса "Малиновая гора", "Болотная петля" ЛО Всеволожский район Токсовское городское поселение берг Кавголовского озера.	УТЦ "Кавголово"/ п.Токсово, район Орлиной горы (п.Токсово, ул.Лесгафта, д.35)"

Основными формами осуществления спортивной подготовки в данной группе являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- работа по индивидуальным планам;
- выезды на учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка.

Тренировочный процесс на этапе ВСМ индивидуализирован – на каждого обучающегося составляется индивидуальный план подготовки, который учитывает состояние здоровья, уровень тренированности, типологические и личностные особенности реакции на нагрузку и т.п.

На данном этапе увеличивается объем тренировочных нагрузок без увеличения интенсивности тренировок. Эффективным способом достижения необходимого уровня подготовки является проведение учебно-тренировочных сборов (УТС), особенно перед главными стартами сезона, на этапе ВСМ и ССМ обучающиеся по уровню своей спортивной подготовки входят в состав сборных команд России и Санкт-Петербурга.

- Ожидаемые результаты для обучающихся данной группы:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - сохранение здоровья спортсменов;
 - бережное отношение к окружающей среде;
- Средства контроля освоения программы: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль освоения программы включает в себя мониторинг результативности соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация включает в себя оценку результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований для перехода на следующий год (этап) обучения.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Основы совершенствования спортивного мастерства в рафтинге.	55 мин	ежемесячно	Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.
Анализ соревнований по рафтингу	60 мин	еженедельно	Методы анализа техники рафтера, использованной на соревнованиях. Время победителя. Движения от старта до финиша победителя и призеров соревнований. Ошибки рафтеров, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных рафтеров. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.
Восстановительные средства и мероприятия	55 мин	февраль	Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические

			и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения адаптогены (см. приложение №3). Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно тренировочных сборов.
--	--	--	---

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУППЫ ССМ-3 и ВСМ

2.2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных спортсменов состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при 2 разовых занятиях в день. Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно включение в тренировку занятий в спортивном зале, на стадионе, на пересеченной местности, на гладкой и бурной воде и др.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки спортсменов-рафтеров на этапе высшего спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности – работа в спарринге - и тренировки в соревновательных режимах.

2.2.2. Техничко-тактическая подготовка.

Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочных спусков (спринт, длинная гонка), работы на участке, на связке

ворот (слалом), участия в соревнованиях и т.п. На этапе высшего спортивного мастерства целью данной подготовки является отработка технических приемов экипажем рафта на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствование технического мастерства экипажа рафта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;

развитие догадки, интуиции, чувства лодки, воды;

устойчивость навыков в условиях наступающего утомления.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Специфика техники и тактики рафтинга тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развития пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения дистанции, трассы, произвести расчёт гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе, просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики рафтинга должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины в учебном учреждении на территории России в настоящее время. Занятия по общей физической подготовке ведутся в спортивных и тренажерных залах, лыжной базе. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсменов-рафтеров, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем технического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятностный прогноз и использовать его для организаций действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятия – чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное

течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Основным критерием технической подготовленности является динамика скорости преодоления отдельных частей дистанции, которая зависит от темпа (частоты движений) и длины шага (проводки).

Правила соревнований по рафтингу: Организация соревнований. Работа мандатной комиссии. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии, обязанности старших судей. Требования к планированию дистанции – спринт, слалом. Оборудование дистанции. Составление стартового протокола на дистанции спринт. Подсчет результатов по бальной системе определение победителей.

системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

правильный выбор нужного варианта тактики ведения спортивной борьбы и распределения сил в процессе соревнований.

Если на данном этапе включены международные соревнования, то в учебный план включается изучение Международных правил по рафтингу.

К общей технической подготовке относятся и вопросы, связанные с подготовкой и ремонтом снаряжения.

Основная цель специальной технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства - закрепить взаимодействие рафтера с веслом, лодкой и водой, достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка. Основные задачи этого этапа: совершенствовать двигательную структуру гребка, совершенствовать навык сохранения равновесия и управления лодкой экипажем на струе, отработать и сформировавшийся темп гребли. На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен должен четко выполнять гребок, в ритмической структуре (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход весла из воды), которая определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла с водой. Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и рафтом. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов рафтинга, совершенствование координационной и ритмической структуры гребли.

2.2.3. Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки в рафтинге. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов рафтеров. Психологический стресс,

регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов высокого уровня. Психологическая готовность к соревнованиям (Приложение №1)

Основные сбивающие факторы на соревнованиях по рафтингу. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов рафтеров. После соревновательные психические состояния спортсмена.

2.2.4. Углубленное медицинское обследование

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере в апреле 2026 года. Прохождение УМО в врачебно-физкультурном диспансере ФМБА февраль-март 2026 год, сентябрь - октябрь 2026 год

2.2.7. Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения адаптогены.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения		Кол во дней	Место проведения
1.	Восстановительные УТМ	28.01.2026	08.02.2026	12	г. Кисловодск
2.	УТМ к Первенству мира до 24	15.04.2026	22.04.2026	8	Франция ПО
3.	Первенство мира до 24	23.04.2026	25.04.2026	3	Франция ПО
4.	Тренировочное мероприятие по подготовке к Чемпионату России	27.04.2026	05.05.2026	9	Республика Алтай, Онгудайский р-н, п.Ербалык, р. Чуя
5.	ЧР	06.05.2026	11.05.2026	7	Республика Алтай, Онгудайский р-н, п.Ербалык, р. Чуя
6.	УТМ по ОФП и СФП	03.06.2026	09.06.2026	7	Республика Адыгея, Майкопский район, п. Хамышки, р.Белая
7.	Международные соревнования	09.06.2016	15.06.2026	8	Республика Адыгея, Майкопский район, п. Хамышки, р.Белая
8.	ЧСЗФО	14.05.2026	15.05.2026	2	Ленинградская обл., Приозерский р-н, п. Лосево, р.Вуокса
9.	ЧСПБ	16.05.2026	17.05.2026	2	Ленинградская обл., Приозерский р-н, п. Лосево, р.Вуокса
10.	УТМ	01.07.2026	08.07.2026	7	Елец
11.	ВС до 24	09.07.2026	13.07.2026	5	Елец

12.	УТМ по подготовке к Первенству России до 24 лет	16.08.2026	24.08.2026	9	Республика Алтай, Онгудайский р-н, п. Купчегень, р. Катунь
13.	Первенство России до 24	24.08.2026	30.08.2026	8	Республика Алтай, Онгудайский р-н, п. Купчегень, р. Катунь
14.	KP R6	7.09.2026	14.09.2026	7	Ленинградская обл., Приозерский р-н, п. Лосево, р. Вуокса
15.	KP R4	16.09.2026	21.09.2026	6	Новгородская обл.
16.	BC среди студентов	11.09.2026	13.09.2026	3	Ленинградская обл., Приозерский р-н, п. Лосево, р. Вуокса
17.	ЧЕ/ПЕ	29.05.2026	31.05.2026	3	Босния и Герцеговина, г. Баня-Лука

Календарный план воспитательной работы На 2026 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в проведении первенства по рафтингу Санкт-Петербурга среди юниоров до 16 лет	Май, сентябрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение зарядок и активного отдыха на учебно-тренировочных сборах	сентябрь, ноябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Лекция на тему здорового питания	октябрь
2.3		Цикл бесед по профилактике табакокурения: «Курение, чей выбор?» «Все о никотиновой зависимости», «Мое здоровье в моих руках» «Что может одна сигарета?»	Январь - апрель
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения)	Беседа «День народного единства»	4.11.2026

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Мероприятия (тренировка или участи в соревнованиях) в День матери	26.11.2026
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Составление плана самостоятельной подготовки на осенний период	сентябрь
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа, приуроченная к международному дню пожилых людей	октябрь
5.2	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа о коррупции в спорте высших достижений, о недопущении использования допинга спортсменами и фальсификации результатов	май

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним на 2026 год

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства, Этап спортивного совершенствования	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения	Январь-февраль	онлайн https://course.rusada.ru
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	май	Памятки для обучающихся
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	сентябрь	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	декабрь	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

Приложение № 1

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды.

Значение психических качеств

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование

у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовка заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном старте.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется Уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые

качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся на гребле на корме, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на гребле на носу, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во

всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний, эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений,

требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств, у совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;

получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения как правило — это:

Физиологические симптомы

- Повышенная частота сердечных сокращений
- Повышенное артериальное давление
- Учащенное дыхание
- Повышенное мышечное напряжение
- Нервные движения
- Чувство паники
- Бессонница
- Тошнота
- Повышенное выделение адреналина

- Нарушение координации движений

Психические симптомы:

- Узкая фокусировка внимания
- Чувство утомления
- Депрессивное дыхание
- Головокружение
- Потеря самоконтроля
- Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания
- Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность
- Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»)

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции — чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

л) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

з) специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в

соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.