**Статья «Командный дух в плавании: как его создать»**

Выполнила:

Бельмесова Татьяна Сергеевна,

тренер-преподаватель по плаванию

МБУ ДО  «Спортивная школа N1 » г.о. Солнечногорск Московская область

Занятия спортом закаляют характер, воспитывают такие качества как целеустремленность, психологическая стойкость, стрессоустойчивость, командный дух и волю к победе. Эти качества наиболее востребованны в современном мире, требующем максимальной концентрации и самоотдачи. Когда пловцы тренируются вместе, они формируют целый ряд социальных связей. Они приобретаю опыт совместных тренировок, что положительно сказывается на завязывании крепких отношений. Наряду с командной «идентичностью» и культурой узы, возникающие во время тренировок – отличный мотиватор. Пловец, тренирующийся отдельно, с меньшей вероятностью сможет преодолеть такие трудности. Социальные связи внутри команды представляют каждому возможность обрести единение с ее остальными членами. Как на воде, так и за пределами бассейна командные тренировки дают возможность спортсменам учиться друг у друга. Очень часть привычки успешных пловцов выходят за пределы спорткомплекса и раздевалки. Важно и поведение, которое демонстрирует спортсмен на соревнованиях. Чемпионы очень часто ведут себя по – чемпионски и вне плавательного бассейна. По сути, они не перестают быть спортсменами 24 часа в сутки, а привычка побеждать очень пригождается в жизни. Что касается работы в команде, то очень часто люди учатся успеху у окружающих. Некоторые ее члены становятся примером постоянного бескомпромиссного соблюдения правил этики для других пловцов. Структура команды дает шанс скопировать модель поведения спортсмена, прилагающего огромное количество усилий на тренировках каждый день. Помним о позитивном мышлении. Как бы то ни было, каждый член команды делает определенный вклад в развитие своих товарищей, прямой или косвенный.

Природа спорта подразумевает обучение через соревнование. Когда кто-то добивается отличных результатов, остальные пытаются не ударить в грязь лицом. Дух состязательности внутри команды дает отличную возможность прогрессировать каждому пловцу. Тренировочные состязания – неотъемлемая часть любой подготовки, позволяющая пловцам бросать друг другу вызовы и бороться за лидерство. Измеряемая в секундах, метрах и очках, победа неотделима от соревнования. Все преимущества командной подготовки пловцов, занимающихся индивидуальными видами спорта, пойдут на пользу только при наличии положительной атмосферы внутри команды. Ответственность полностью ложится на плечи главного тренера.

Влияние тренера и уровень взаимопонимания в команде сложно переоценить. При создании положительной атмосферы внутри нее необходимо учитывать следующие факторы: наличие признанного лидера, коммуникация внутри группы и индивидуальная ответственность. Признание пловцами авторитета тренера имеет важнейшее значение. Он должен брать на себя роль лидера, устанавливая правила и границы, формируя тот тип поведения, какой он ожидает от своих пловцов. Однако если тренер выделяет в группе человека, обладающего лидерскими качествами, то вполне может выдвинуть его на эту роль. Все это помогает убедиться, что тренер осознает положительные стороны работы в коллективе. Наличие лидера – спортсмена в группе – фактор, объединяющий ее членов, а также помогающий пловцам учиться друг у друга. Тренеру также нужно стимулировать развитие коммуникации между спортсменами.

Команда состоит из множества личностей, очень здорово, если все члены команды ответственны за ее будущее. Тренер должен быть уверен, что каждый пловец ручается за свои действия и чувствует себя обязанным по отношению ко всем товарищам. Наличие сильного и признанного всеми лидера в лице тренера и прочные внутрикомандные связи помогают развить у всех пловцов чувство общности и принадлежности к группе.

Существует несколько универсальных способов создания крепкой команды, наставнику важно учитывать, что каждая из них уникальна. Периодически, по мере ухода из группы старых пловцов и появления юных, меняется обстановка внутри нее. Надо помнить, что преимущества положительной атмосферы внутри команды огромны. Коллективная работа полезна пловцам всех уровней, от олимпийских чемпионов до подающих надежды новичков. Помимо позитива и веселья тренировки в команде помогают спортсменам быстрее прогрессировать.

Командный дух в плавании создается через общие цели и ритуалы (девизы, музыка перед стартами), позитивную культуру уважения и поддержки, индивидуальный подход тренера к каждому, а также совместные игровые и внетренировочные активности, которые сплачивают спортсменов, превращая индивидуальные победы в общую радость и мотивацию.