

## **Педагогическое сопровождение подготовки к соревновательной деятельности юных пловцов в образовательном процессе дополнительного образования**

**Волоскова Галина Владимировна**

Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «РГДДТ» кандидат педагогических наук, Мастер спорта СССР по плаванию

### **Аннотация**

В статье рассматриваются основные подходы к организации предстартовой подготовки юных спортсменов в образовательном процессе объединений физкультурно-спортивной направленности учреждений дополнительного образования, даются рекомендации педагогам, тренерам и родителям, предлагаются различные эффективные успешно апробированные психолого-педагогические методы и приемы эффективного подведения юных пловцов к первым стартам.

Плавание один из самых распространенных, любимых и доступных видов физкультурно-спортивной деятельности, как среди детского, так и взрослого населения нашей страны. Кроме того, умение плавать является жизненно важным и необходимым навыком каждого современного человека. В последние годы популярность плавания как вида спорта значительно возросла – этому способствовала государственная политика в сфере физической культуры и спорта, следствием чего можно с уверенностью считать значительные достижения российских пловцов на мировой арене.

Представленная Правительством Российской Федерации Концепция развития детско-юношеского спорта на период до 2030 года представляет собой систему взглядов на развитие детско-юношеского спорта (включая подготовку спортивного резерва) в Российской Федерации, ориентированную на достижение национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года. Приобщение лиц, не достигших возраста 18 лет (далее - дети), к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности. Особое внимание здесь уделяется плаванию как основополагающему виду спорта в решении задач развития физической культуры и спорта среди детского населения, приобщения к занятиям физической деятельностью. Концепцией предполагается разработка, внедрение и реализация межведомственной программы «плавание для всех» до 2030 года, выполнение плана мероприятий во всех субъектах Российской Федерации по охвату обучением плаванию не менее 500 000 детей ежегодно, а также создание единого соревновательного пространства

Все это актуализирует деятельность педагогов, тренеров, преподавателей в области обучения плаванию детского населения, целью которого является

научить детей жизненно важному навыку, приобщить к систематическим занятиям физической культурой, спортивным плаванием.

Заниматься плаванием, как правило, начинают ребята с 7-8 лет и через два – три месяца занятий наступает время первого старта. Одним из этапов начального обучения плаванию является подготовка и участие занимающихся в соревнованиях. Как раз здесь педагоги и тренеры сталкиваются с проблемами преодоления страха перед спортивными соревнованиями. Собственный многолетний педагогический опыт работы в области обучения плаванию свидетельствует о том, что при подготовке ребят к первым стартам педагогам следует основываться на научно выверенных и практически апробированных психолого-педагогических приемах, и подходах, так как именно первые старты предопределяют стремление ребенка к дальнейшим занятиям и устанавливают самооценку на должном уровне. Зачастую ребятам тяжелее настроиться на старт, чем на контрольную или проверочную работу в школе или экзамен. Здесь несколько составляющих: боязнь оказаться слабее соперников, проиграть, не завоевать первое место и, вместе с тем, огромное желание именно одержать победу. На этом этапе педагогу и тренеру можно использовать следующий план действий, который зарекомендовал себя среди многих педагогов, тренеров и спортсменов.

1. С самого первого дня реализации образовательной программы и в течение всего периода обучения стимулировать интерес детей посредством перспективой их участия в предстоящих соревнованиях. Важно ориентировать ребят на конкретную дату соревнований, формируя тем самым положительную установку на достижение цели.
2. Не менее, чем за месяц до первого старта необходимо детально проговаривать участие в соревнованиях непосредственно на занятиях, мотивируя и приучая ребенка к этому событию.
3. Регулярно проводить контрольные старты практически со всеми атрибутами реальных соревнований в процессе самого занятия, причем ориентировать ребят на конкретное время, день недели и программу соревнований.
4. На занятиях использовать визуальный контроль за техникой стилей плавания, выполнением старта/поворота, техникой прохождения дистанции; использовать видеозаписи техники плавания каждого занимающегося с целью устранения ошибок и корректировки плавания, а также совместно просматривать видеоролики с разбором особенностей техники плавания известных пловцов-спортсменов.
5. Проводить соревнования не реже, чем раз в три-четыре месяца. В случае невозможности организации или участия в них, устраивать контрольные старты, открытые занятия.
6. Внедрять в образовательный процесс методы аутотренинга для уменьшения предстартового волнения, сравнивая подготовку к соревнованиям с подготовкой к аналогичным волнительными для

ребенка выступлениям или работам из других областей деятельности (учебной).

7. Стимулировать интерес занимающихся перспективами достижения результатов определенного уровня (спортивный разряд, улучшение собственного результата), уважения среди сверстников, друзей, взрослых, родителей. Предлагать ребятам подросткового возраста вести дневник тренировок и соревнований для записи не только спортивных результатов, но и самочувствия и самоощущения в предстартовое время.
8. Систематически проговаривать утверждение о том, что на соревнованиях участвуют только самые смелые, сильные и умелые спортсмены.
9. Привлекать к предсоревновательной психологической подготовке родителей занимающихся;
10. Напоминать о том, что в обществе среди сверстников и взрослых всегда высоко ценятся спортивные достижения и умения, а также данные умения очень важны для будущей учебной деятельности, вносятся в портфолио для поступления в ВУЗ, дают возможность заниматься смежными видами спорта или многоборьями.
11. Включать в образовательный процесс лекции-беседы о биографиях известных спортсменов, акцентируя внимание на длительном, трудоемком и не всегда увенчанном медалями пути к победам известных спортсменов
12. После соревнований ставить в пример всех ребят, кто участвовал в соревнованиях, отмечая в большей степени положительные стороны старта.
13. Использовать дифференцированный подход к каждому занимающемуся.
14. Не настраивать занимающихся только на победу, ориентировать их и на успешное участие, и на победу.
15. Во время подготовки, а также участия в соревнованиях проявлять искреннюю заинтересованность в каждом ребенке, устраивать разбор выступлений, поддерживать на соревнованиях, организовывать работу с детским коллективом в атмосфере здорового соперничества, взаимоуважения и поддержки.
16. Ознакомить родителей юных спортсменов с правилами поведения и общения с ребенком, а именно: не преувеличивать ценность его победы, не сравнивать с другими, объединить усилия с педагогом, не захваливать детей без повода, не выяснять отношения с тренером при детях, родители и тренер не должны противоречить друг другу, а должны работать в едином информационном пространстве.

Подготовка детей - это совместная работа тренера, родителей, а порой и психолога. К сожалению, универсального подхода не существует. Нужно отталкиваться от детского темперамента, социализации, текущей

подготовленности и многих других факторов. Выполняя несколько несложных рекомендаций, вполне возможно без особых сложностей ввести ребенка в активную соревновательную деятельность без страхов и психологических проблем.

### **Литература:**

1. Волоскова Г.В., Дьячков Д.В., Максимова С.А., Полуныкова И.С., Лукашов П.А. Особенности начального обучения плаванию детей 5-7 лет в условиях глубоководного бассейна // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2015 .№ 1 (119). – С.53-56
2. Волоскова Г.В., Волосков Д.А., Максимова С.А. Роль и значение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VII научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 17-18 марта 2017 г.), - Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского гос. ун-та. 2017. 303с. С62-65
3. Волоскова Г.В., Максимова С.А., Полякова М.А. Роль судейской практики в развитии активности и самодетельности подростков, занимающихся в объединениях физкультурно-спортивной направленности. Учебно-методический материал (статья) опубликованная на сайте Рязанского института развития образования (РИРО):. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://rirorzn.ru/publication/dopolnitelnoe-obrazovanie/rol-sudeyskoy-praktiki-v-razvitii-aktivnosti-i-samodeyatelnosti-podrostkov-zanimayushchikhsya-v-obed/>
4. Волоскова Г.В. Особенности обучения технике плавания спортивным способом «вольный стиль» детей 7-9 лет в образовательном процессе учреждений дополнительного образования. Учебно-методический материал (статья) опубликованная на сайте Рязанского института развития образования (РИРО): [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://rirorzn.ru/publication/dopolnitelnoe-obrazovanie/osobennosti-obucheniya-tekhnikе-plavaniya-sportivnym-sposobom-volnyy-stil-detey-7-9-let-v-obrazovate/>
5. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf> (Дата обращения: 10.02.2022)