

ПРИНЯТА на заседании  
Тренерско-педагогического совета  
от « 21 » 04 2023 г.  
Протокол № 1

**Воспитательная работа, психологическая,  
теоретическая и тактическая подготовка  
на 2023-2024 учебный год  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«АФАЛИНА» ПЛАВАНИЕ**

Воспитательная работа является основной работой тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Центральная фигура во всей воспитательной работе – тренер-преподаватель, который должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами группы начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя. Отличное поведение на тренировках, в школе и дома должны контролироваться тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель также должен следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательной школе, еженедельно проверяя дневники. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у занимающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или всего коллектива. Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувства зависти или несправедливости. Столь же сильным методом нравственного воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена, а не на случайных примерах. Проявление слабоволия, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения

работоспособности спортсмена. В таких случаях большее мобилизирующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Однако следует помнить, что задания, которые даёт тренер-преподаватель спортсменам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать успешного его выполнения. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как: коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективный просмотр фильмов спортивной или патриотической тематики, организовывать туристические походы с изучением местной природы и фауны, отмечать дни рождения, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала, бассейна). С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма. В процессе воспитания морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школе. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения. Воспитание волевых качеств является проблемой как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

В приложение № 9 представлен календарный план воспитательной работы.

## **1. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера в спорте, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, методы заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия. При этом в подготовительной части занятия рекомендуется проведение упражнений для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части – упражнений для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, в заключительной части занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. В учебно-тренировочных группах возможно прибегать к некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например: умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимально боевое состояние.

## **2. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимум знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Теоретическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий. Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед. Теоретический материал распределяется равномерно на весь период спортивной подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например – меры предупреждения травматизма, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. д. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

### 3 Тактическая подготовка

Тактика пловца представляет собой искусство ведения спортивной борьбы на водных дорожках бассейна. Она включает составление плана выступления на соревнованиях с учётом возможностей спортсмена в конкретных условиях соревнований и реализацию этого плана. Выполнение тактического плана в значительной мере зависит от умения пловца целесообразно использовать в условиях борьбы навыки, природные данные и от умения правильно распределить свои силы в заплыве.

Тактика пловца может быть пассивной или активной.

Пассивная тактика – это умышленное предоставление инициативы соперникам, чтобы в нужный момент самому предпринять решительные контрмеры. Наиболее характерный пример такой тактики – финишный рывок «из-за спины».

Активная тактика проявляется в навязывании соперникам действий, выгодных для себя. Она более разнообразна и осуществляется в виде вариантов изменения скорости плавания на дистанции. В связи со спецификой движения пловца в воде борьба за достижение высшего результата может быть успешной только при относительно равномерной скорости на дистанции. Поэтому в процессе тренировки пловцов особое значение приобретает навык равномерного преодоления всей дистанции.

На средних и длинных дистанциях пловцы нередко варьируют скорость, преследуя определённые тактические цели. Для того чтобы пройти в полуфинал или в финал с заранее определённым временем, пловцу надо уметь правильно оценивать своё время проплыва. Научиться этому помогают следующие контрольные тренировки:

-Спортсмен проплывает дистанцию с заданием показать определённое время в диапазоне 80-95% от максимальной скорости и сравнивает полученное время проплыва с заданным.

-Спортсмен проплывает дистанцию и по собственному ощущению определяет время проплыва, сравнивая его затем с действительным временем. Эту тренировку желательно проводить в групповых занятиях.

Для спортивных соревнований характерны следующие разновидности тактики:

-Тактика завоевания 1-го места независимо от результата бывает целесообразна в финальных заплывах чемпионатов. В этом случае обычно применяются варианты с умышленным изменением скорости. Спортсмену, обладающему высокой скоростью и умеющему хорошо финишировать, целесообразно продержаться сзади соперников, а затем сделать решающий рывок на финише. Если спортсмен уступает сопернику в скорости, но у него лучше финиш, то ему надо стараться не отстать от соперника на первой

половине дистанции, чтобы к финишу сохранить преимущество.

-Тактика победы с высшим результатом встречается в соревнованиях с предварительными заплывами при ожидании в финалах высоких плотных результатов.

Здесь возможны два варианта:

- 1) основные соперники уже стартовали и спортсмену известен их результат;
- 2) у стартующего спортсмена будут конкуренты в последующих заплывах, результаты которых ему не известны.

В первом варианте спортсмен, зная графики скоростей соперников, должен стремиться плыть по графику сильнейшего конкурента и пытаться у него выиграть за счёт финишного рывка. Во втором случае лучший вариант – плыть на высший результат.

-Тактика достижения результата для выхода в финал применяется с целью экономии сил, необходимых для последующих выступлений на данных соревнованиях. В этом случае при заниженном прогнозе результатов конкурентов или при плохом контроле своей скорости появляется опасность показать результат, недостаточный для выхода в финал. Поэтому для применения такой тактики необходимо иметь точное представление о силах соперников и уметь хорошо управлять своей скоростью. При планировании скорости спортсмену следует исходить из расчёта в попадание примерно в середину финального заплыва (4 – 6-й результат).

Арсенал тактических приёмов подготавливается очень тщательно. Осваивая равномерное прохождение дистанции с высокой скоростью и финишным рывком, пловец должен максимально развивать общую и специальную выносливость и психологически подготовить себя к проявлению волевых усилий, чтобы суметь, несмотря на сильную усталость, повысить в нужный момент скорость.