

Частное учреждение дополнительного образования специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Нефтяник»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ЧУДОД СДЮСШОР «Нефтяник»

С.В. Урсан



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»
на 2019-2020 учебный год**

Образовательная направленность: Предпрофессиональная подготовка в области физической культуры и спорта

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку:
мальчики и девочки 7 лет и старше

Срок реализации: 8 лет

Составлена в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г № 939, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным Приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 41

РЕКОМЕНДОВАНА:

Методическим советом ЧУДОД СДЮСШОР «Нефтяник»

Утверждена:

Тренерско-преподавательским советом

Протокол №1 от 18.09.2019

г. Сургут
2019 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание»

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730, и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденным Приказом минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 41.

Разработчики:

Е.М.Кондратьева, Н.В.Сергеева, Н.А.Милицкая, К.И.Демченко, К.К.Инаке.

Срок реализации программы 8 лет:

- Базовый уровень сложности (БУС) — 6 лет;
- Углубленный уровень сложности (УУС) — 2 года.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Характеристика вида спорта плавание
 - 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
 - 1.3. Структура системы многолетней подготовки
2. Учебный план
 - 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы
 - 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
 - 2.3. Навыки в других видах спорта
3. Методическая часть
 - 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
 - 3.1.1. Теория и методика физической культуры
 - 3.1.2. Физическая подготовка
 - 3.1.2.1. Общая физическая подготовка
 - 3.1.2.2. Специальная физическая подготовка
 - 3.1.3. Избранный вид спорта
 - 3.1.3.1. Техническая и тактическая подготовка
 - 3.1.3.2. Психологическая подготовка
 - 3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика
 - 3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование
 - 3.1.3.5. Участие в спортивных соревнованиях
 - 3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры
 - 3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма
 - 3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки
 - 3.3.1. Базовый уровень сложности программы
 - 3.3.2. Углубленный уровень сложности программы
 - 3.4. Программный материал для практических занятий
 - 3.5. Воспитательная работа
 - 3.6. Учебно-тренировочные сборы
4. Система контроля и зачетные требования
 - 4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям
 - 4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
 - 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
 - 4.4. Методические указания по организации аттестации учащихся
 - 4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки
5. Перечень информационного обеспечения Программы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию (далее - Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе циклических видов спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа по плаванию должна:

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по плаванию, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Результатом освоения Программы по плаванию является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила плавания, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаванием.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике плавания;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) в области плавания:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

4) в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В процессе реализации Программы по плаванию необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по плаванию);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;

- плавание в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

1.1. Характеристика вида спорта плавание

Плавание - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание - еще и один из самых полезных видов физической активности. Целью данной статьи является ознакомление читателя с разновидностями плавания и некоторыми видами водного спорта.

По классификации Международного Олимпийского комитета (МОК) плавание, как вид спорта, включает в себя: спортивное плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития плавания в мире занимается Международная федерация плавания (FINA), основанная в 1908 году и проводящая чемпионаты мира с 1973, а в Европе - Лига европейского плавания (LEN), созданная в 1926 году и проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, плавание находится на втором месте, уступая только лёгкой атлетике.

Можно рассмотреть плавание не как совокупность водных видов спорта, а с точки зрения цели передвижения. Тогда плавание можно разделить на несколько видов (спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое, подводное). Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания.

Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу.

Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине). По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр 1896 года, прошедших в Афинах. Тогда были представлены следующие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров вольный стиль и 100 метров для матросов.

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров), комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции

преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

- эстафеты вольным стилем 4 * 100 и 4 * 200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4 * 100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определенным способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской. Кроме того, отдельно проводятся соревнования на "короткой воде" (в 25-метровом бассейне).

Разновидностью спортивного плавания являются проплывы - заплывы на большие расстояния (более 2 км), проводимые на естественных водоемах. Марафонские заплывы проводятся на дистанции 5, 10, 25 км. Известны проплывы протяженностью до 100 - 150 км. Участники проплывов имеют право применять на дистанции любые способы плавания, менять их во время преодоления дистанции, а также принимать пищу, находясь при этом в воде в безопорном положении.

Спортивное плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья (современное пятиборье, офицерское пятиборье и др.).

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Подготовку спортсмена в плавании необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку пловца как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловца. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки пловца, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие пловца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке пловца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность пловца. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки пловца является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую,

тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение пловца состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в плавании требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку пловца как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки пловца. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки пловца, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки пловца. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- Базовый уровень сложности (БУС) — 6 лет;
- Углубленный уровень сложности (УУС) — 2 года.

Срок обучения по Программе - 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки пловца. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в плавании, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход пловца от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации - группы базового уровня сложности (БУС), группы углубленного уровня сложности (УУС).

1.3.1. Базовый уровень сложности программы (БУС)

На базовый уровень сложности освоения программы принимаются лица, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень сложности.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

1.3.2. Углубленный уровень сложности программы (УУС)

В группы УУС зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|
| Базовый уровень сложности | 6 | 7 | 14 — 15 |
| Углубленный уровень сложности | 2 | 13 | 10 — 14 |

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 42 недель в году.

Таблица 2.1.

| Уровень сложности | Нагрузка в часах по разделам подготовки | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Интегральная подготовка | Участие в соревнованиях | Сдача контрольных и переводных нормативов | Инструкторская и судейская практика | Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия |
|-------------------|-----------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| ВСЕГО, %: | 100 | 10 | 20 | 19 | 20 | 8 | 9 | 5 | 1 | 1 | 7 |
| БУС-1 | 252 | 25 | 50 | 48 | 50 | 20 | 23 | 13 | 2 | 2 | 19 |
| БУС-2 | 252 | 25 | 50 | 48 | 50 | 20 | 23 | 13 | 2 | 2 | 19 |
| БУС-3 | 336 | 34 | 67 | 64 | 67 | 27 | 30 | 17 | 3 | 3 | 24 |
| БУС-4 | 336 | 34 | 67 | 64 | 67 | 27 | 30 | 17 | 3 | 3 | 24 |
| БУС-5 | 420 | 42 | 84 | 80 | 84 | 34 | 37 | 21 | 4 | 4 | 30 |
| БУС-6 | 420 | 42 | 84 | 80 | 84 | 34 | 37 | 21 | 4 | 4 | 30 |

Таблица 2.2.

| Уровень сложности программы | Разделы спортивной подготовки | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | Технико-тактическая (интегральная подготовка) | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | Восстановительные мероприятия и самоконтроль | ВСЕГО: |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|
| УУС - 1, 2 | ЧАСЫ | 60 | 45 | 121 | 40 | 121 | 35 | 82 | 504 |
| | % | 12 | 9 | 24 | 8 | 24 | 7 | 16 | 100 |

Учебный план составлен в академических часах. В таблицах указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на этапах УУС);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с БУС 4г.о. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы по плаванию необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по плаванию);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- плавание в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

2.3. Навыки в других видах спорта

Для подготовки обучающихся в плавании, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке пловцов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по плаванию:

- на этапе БУС: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития плаванию в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- на тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

История развития плавания.

Плавание в Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме. Закаливание и спортивные соревнования по плаванию древних славян в Древней Руси. Эпоха Возрождения, вторая половина XVIII и начало XIX вв. первые школы плавания в Европе. Развитие плавания в России 19 века. Появление современных видов плавания, изобретатели этих видов. Развитие плавания в течение 20 века.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание

и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила плавания как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, вовремя и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство.

Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра тяжести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимобусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Разделение

материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годовых, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Обычный размер ванн в плавательном бассейне - 25 или 50 метров. Количество дорожек обычно бывает от 5 до 10. По центру каждой дорожки на дне, а также на торцах ванны делается разметка для того, чтобы пловцам легче было плыть без отклонений от прямолинейного курса. Поперек ванны на расстоянии 5 м от начала и конца подвешиваются два шнура с флажками, они нужны пловцам на спине - чтобы видеть близость стенки и подготовиться к повороту. На расстоянии 15 м от старта поперек бассейна подвешивается шнур, который падает на воду при фальстарте и останавливает участников. Перед каждой дорожкой в начале и конце бассейна расположены стартовые тумбочки, с них прыгают в воду при старте пловцы кролем, брассом и баттерфляем. На тумбочках имеются рукоятки, за которые держатся пловцы на спине перед стартом. Детские бассейны могут быть любой формы и обычно неглубоки.

Подготовка воды

Для обработки воды в бассейне используются два основополагающих принципа: механическая очистка и биологическое обеззараживание. Механическая очистка - это очистка воды от неорганических загрязнителей (пыль, мусор, отмершие микроорганизмы) посредством мембранного, песочного или другого фильтрующего элемента. Обеззараживание воды - это уничтожение биологически активных загрязнителей и продуктов жизнедеятельности (бактерии, водоросли, потожировые выделения). Для обеззараживания воды применяются различные технологии: хлорирование,

озонирование, ультрафиолетовое облучение, электролиз и еще 3-4 малораспространенных методов. Хлорирование воды - наиболее распространенный и надежный способ обеззараживания, в отличие от других методов обрабатывает не только воду, но и поверхности самого бассейна. Озонирование, электролиз и ультрафиолет способны обрабатывать воду, проходящую непосредственно через прибор обеззараживания и в этом случае поверхности бассейна, остаются фактором риска. Вода в бассейне обычно хлорируется или озонируется для предотвращения инфекций. В России, правда, хоть в какой-то степени хлорируется любой бассейн, поскольку этого требуют принятые санитарные нормы. Даже бассейны с так называемой морской водой содержат хлорку, пусть и в крайне небольших количествах.

3.1.2. Физическая подготовка

3.1.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавания представлены в таблице 3.

Таблица 3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавания

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее

известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц - это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих пловцов. Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

В тренировке пловца, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования

двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся.

Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам.

Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Средства общей физической подготовки пловца на суше

Строевые и порядковые упражнения. Например, действия на месте, в движении, фигурная маршировка, гимнастические перестроения и др. Все эти упражнения содействуют организации занимающихся и формируют у них правильную осанку, совершенствуют чувство темпа, ритма, улучшают координацию движений. Без строевых и порядковых упражнений не проходит ни один групповой урок, проводимый с пловцами на суше.

Ходьба и бег занимают значительное место в общей физической подготовке пловца. Они способствуют втягиванию организма в работу (урок всегда начинается с ходьбы и бега); используются для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости спортсмена; способствуют приведению организма в состояние относительного покоя (все уроки на суше целесообразно заканчивать легкой пробежкой и спокойной ходьбой).

Для повышения функциональной подготовленности пловца некоторые уроки на суше полностью посвящают упражнениям в ходьбе и беге. С этой целью занятия проводятся на пересеченной местности. В них включают упражнения в повторном преодолении отрезков, а также в ходьбе и беге на различные дистанции в равномерном и переменном темпе.

Общеразвивающие упражнения носят гимнастический характер и выполняются для разностороннего физического развития спортсмена. Они позволяют осуществлять избирательное воздействие на различные органы или группы мышц человека.

По этому признаку их делят на упражнения для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. В свою очередь, упражнения для отдельных мышечных групп по преимущественной направленности могут быть: на растягивание, расслабление, на развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений и пр.

Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами (набивными мячами, палками, гантелями и др.) и без них. К общеразвивающим относятся упражнения, которые пловцы проделывают на снарядах (гимнастической стенке, скамье, кольцах и др.), а также различные прыжки, подскоки и метания. Простые прыжки способствуют увеличению силы мышц ног и туловища, опорные, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса; прыжки со скакалкой усиливают деятельность внутренних органов, особенно органов дыхания и кровообращения. Метания благоприятно сказываются на развитии нервно-мышечного аппарата рук и плечевого пояса, развивают глазомер, воспитывают умение тонко дозировать мышечные напряжения, согласовывать сложные по структуре движения.

Элементы акробатики широко воздействуют на спортсмена-пловца: они способствуют развитию силы, гибкости, ловкости и быстроты; совершенствуют ориентировку

в пространстве; знакомят занимающихся с упражнениями тех структур, к которым относятся и современные скоростные повороты в плавании.

В подготовке пловца широко используются следующие основные акробатические упражнения: группировки (сидя, в приседе, лежа на спине), перекаты, кувырки, стойки (на лопатках, голове, груди и кистях), мосты и шпагаты.

Упражнения со штангой — одно из главных средств силовой подготовки пловца. К ним относятся: жим, рывок и толчок, выполняемые из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь и за голову; приседания со штангой; наклоны вперед, назад и в сторону (штанга за головой); повороты туловища вправо, влево (штанга над головой или за головой); упражнения в положении лежа на спине и др.

Эти упражнения применяются для решения следующих основных задач: увеличения поперечника мускулатуры, развития силовой выносливости, повышения сократительной способности мышц и скорости силовых движений.

Для увеличения поперечника отстающих мышечных групп и развития силовой выносливости используется легкая штанга. Вес легкой штанги равен 30-50% от предельного веса, с которым спортсмену удастся выполнить данное упражнение.

Упражнения с легкой штангой планируют сериями до отказа с непродолжительным отдыхом между ними.

Для повышения сократительной способности мышц спортсмена применяются упражнения с тяжелой штангой (весом 70-80% от предельного). Упражнения с тяжелой штангой, так же как и с легкой, выполняются сериями, но число повторений в каждой серии должно быть небольшим, а отдых между сериями - продолжительным. Прекращать упражнения лучше всего в момент появления ощутимой усталости мышц спортсмена.

Для спортсмена-пловца необходимо планировать упражнения со штангой скоростно-силовой направленности. К ним относятся различные движения с грифом или легкой штангой, выполняемые сериями по 10-15 повторений. Темп движений следует изменять от умеренного и равномерного к переменному и большому (околопредельному и предельному). Суммарная нагрузка в таких упражнениях должна быть в пределах от умеренной до средней.

В развитии силы пловца главную роль играют динамические упражнения. Однако на известных этапах тренировки для более разностороннего воздействия на спортсмена полезно применять различные статические (изометрические) упражнения, в том числе и со штангой.

Общеразвивающим, акробатическим упражнениям и упражнениям со штангой можно отводить часть занятия с пловцами на суше и весь урок в целом.

Лыжная подготовка - одно из наиболее эффективных средств оздоровления, всестороннего физического развития и подготовки пловца. Лыжную подготовку пловца принято делить на три части: изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах; упражнения для развития выносливости (общей и силовой); соревнования.

Для спортсменов, плавающих брассом, применяют методику обучения технике ходов, принятую в лыжном спорте. При обучении спортсменов, плавающих кролем, на спине и дельфином, желателен прибегнуть к такой технике передвижения на лыжах, в которой основная нагрузка падает на плечевой пояс и руки. Очень полезны для таких пловцов одновременные бесшажный и одношажный ходы.

Продолжительность занятий на лыжах, посвящаемых развитию выносливости пловца, может в отдельных случаях достигать 4-5 час. Нагрузка варьируется в зависимости от облегчения или усложнения условий передвижения: спортсмен может идти по лыжне или по целине, по равнине или по сильнопересеченной местности; возглавлять колонну или находиться в ее хвосте; использовать лыжные мази; идти в равномерном или переменном темпе и т. д.

Участие пловца в лыжных гонках совершенствует не только его физические, но и волевые качества.

Подвижные и спортивные игры в последние годы прочно вошли в число главных средств общей физической подготовки пловца. Они способствуют развитию быстроты, ловкости, выносливости и силы спортсмена, содействуют воспитанию ряда его моральных и волевых качеств, повышают эмоциональность занятий.

Подвижные и спортивные игры желательно проводить на площадках с мягким грунтом. Условия игры всегда необходимо увязывать с задачами урока. Для развития быстроты и ловкости пловца уменьшают размер площадки, увеличивают темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости увеличивают размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшают время отдыха; для развития силы разрешается использовать определенные силовые приемы, а также заменять легкий надувной мяч тяжелым - набивным и т. д.

Многие выдающиеся спортсмены с успехом применяют и другие упражнения, например, такие, как гребля, езда на велосипеде и т. д.

Главными формами организации общей физической подготовки пловца на суше являются: утренняя гимнастика, упражнения из подготовительной части тренировочного урока в бассейне (а иногда и заключительной части урока), физические упражнения в системе учебной или трудовой деятельности, уроки общей физической подготовки, походы и туристские путешествия.

Контрольные упражнения и соревнования по общей физической подготовке пловца. Эффективность общей физической подготовки пловца определяется динамикой его результатов в каких-то стандартных, периодически выполняемых упражнениях. Их принято называть контрольными. Контрольные упражнения объединяют в группы по качествам: на силу, на гибкость, на быстроту, на выносливость. В каждую группу обычно подбирают 2-3 упражнения одной направленности, которые по заданию тренера выполняют по выбору или целиком.

Некоторые одаренные пловцы, имеющие высокие спортивные достижения, в контрольных упражнениях по общей физической подготовке показывают низкие результаты. Это говорит о больших резервах, имеющихся у таких пловцов, ибо повышение уровня их всесторонней физической подготовленности всегда приведет к дальнейшему улучшению результатов в плавании.

Не менее важно систематическое участие пловца в состязаниях по общей физической подготовке: бегу, лыжам, подвижным и спортивным играм, гимнастике и др. Это повысит его интерес к тренировке, обеспечит воспитание необходимых моральных и волевых качеств.

3.1.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки (СФП) возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями. Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения лежа на наклонной скамейке в положение сидя, прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка пловцов предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливостью. Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Например, толчок ногами от тумбочки или от стенки бассейна при выполнении пловцами старта или поворота. Развитие взрывной силы осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с максимальным ускорением или в максимальном темпе, например, выпрыгивания вверх из "седа брассиста", прыжок в длину, высоту, преодоление 10-15 м с максимальной скоростью и т.д. В данном случае развивается способность пловца проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м. Значения указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров. Мощность работы спринтеров в два раза выше, чем у пловцов на 1500 м. В то же время продолжительность работы стайеров в 18 раз больше, чем у спринтеров на 100 - м дистанции, но с существенно меньшими усилиями.

Силовая выносливость во многом определяет результативность при проплывании дистанций самой различной протяженности - от 100 до 1500 м. Только в зависимости от длины дистанции речь идет о преимущественной взаимосвязи силы с выносливостью при работе анаэробного, аэробного или смешанного характера.

3.1.3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитографирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического

воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

3.1.3.1. Техничко-тактическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях,

анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

3.1.3.2. Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, плаванию, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

При формировании мотивационной сферы учеников тренеру необходимо учитывать следующее:

- ставить перед спортсменом многолетние перспективные цели;
- подчеркивать его более высокие возможности при реализации этапных целей и ориентировать на цели следующего этапа;
- развивать спортивное честолюбие;
- стимулировать спортсмена поощрениями;
- развивать положительные традиции команды;
- отражать в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;
- привлекать спортсменов к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывать пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
- раскрывать связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объяснять социальные функции спортивного плавания;
- развивать познавательный интерес к учебно-тренировочному процессу.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по плаванию и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки пловцов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электротерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость

и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления; восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные);

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником - специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

3.1.3.5. Участие в спортивных соревнованиях

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта плавание следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (таблица 4).

Таблица 4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|-------------------|------------------------------------|------------|
| | До года | Свыше года |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 |

| | | |
|------------|---|-----|
| Отборочные | – | 2–3 |
| Основные | – | – |

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность,

варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике

безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в плавании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов.

В плавании наибольшая частота поражения отмечается в трех звеньях локомоторного аппарата: коленном, плечевом суставах и области поясницы, на долю которых приходится 55,6% всей патологии.

Острые травмы опорно-двигательного аппарата у пловцов составляют 60,5% всей патологии. Среди них наиболее распространены повреждения менисков, передней крестообразной и боковых связок коленного сустава.

Большой удельный вес имеют комбинированные травмы капсульно-связочного аппарата, наиболее часто локализующиеся в области коленного и голеностопного суставов.

Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по плаванию.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной

нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

3. Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

3.3.1. Базовый уровень сложности

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного пловца. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств пловца.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного пловца на данном этапе.

Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы; препубертатную, собственно пубертатную и пост пубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10–13 лет с пиком прироста длины тела в 11–12 лет, а у мальчиков в 12–15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13–14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Пост пубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип

развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Группы БУС комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах БУС составляет 5-6 лет, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в группы УУС.

Основное содержание этапа составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа БУС отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах БУС являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

2-6 год обучения

Занятия в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

3.3.2. Углубленный уровень сложности

Данный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности пловца. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу этапа основы техники плавания должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности пловца. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки пловца активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что пловец, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

3.4. Программный материал для практических занятий

ПСП осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3.4.1. Базовый уровень сложности

Первый год обучения

Тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. На этапе БУС осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую и функциональную подготовку, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, овладение основами техники выполнения физических упражнений; работа с использованием, главным образом, средств ОФП; обучение и освоение технических элементов и навыков плавания спортивными способами и последующее их совершенствование, теоретическая подготовка, воспитательная работа, выявление задатков и способностей детей; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

Теоретическая подготовка.

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях.

Морально-волевая подготовка.

Основы техники плавания и методики тренировки.

Правила, организация и проведение соревнований.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Практические занятия.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т. п.)
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

- упражнение «поплавок», «звездочка», «стрела»;
- сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 секунды и сделать глубокий вдох через рот;
- то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

Упражнения для освоения с водой:

- передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком, бег и ходьба по кругу, взявшись за руки «хоровод»);
- ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей);
- «кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх;
- стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами;
- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды, затем выполнять попеременные гребковые движения руками, выполнять одновременные гребковые движения руками;
- опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

- сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа, потом, опустив лицо до уровня глаз, дальше задержать дыхание и погрузиться с головой в воду;
- сделать вдох, задержать дыхание, и погрузившись в воду, сесть на дно;
- подныривания под разграничительную дорожку;
- погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна;
- погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти шайбу, брошенную на дно бассейна;
- упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и подпрыгнуть между широко расставленными ногами партнера;
- упражнения: «поплавок», «звездочка», «стрела», выполнять на задержке дыхания;
- скольжение на груди: руки вытянуты вперед; скольжение с различным положением рук (правая впереди левая вдоль туловища и т. д.)

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела и помогает быстрее научиться держаться на поверхности воды.

Учебные прыжки в воду

В группу учебных прыжков входит спады и соскоки из исходного положения сидя на бортике, в группировке, из положения согнувшись. Прыжки в воду вниз ногами с шага, с толчка лицом и спиной вперед. Прыжки вниз головой из исходного положения руки вытянуты вверх, с движениями рук типа стартового прыжка и др.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

«Кто выше», «Полоскание белья», «Переправа», «Рыбы и сеть» и др.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде:

«Кто быстрее спрячется под водой», «Хоровод», «Морской бой», «Насос», «Водолазы», «Охотники и утки» и др.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Винт», «Авария», «Кто сделает кувырок?» и др.

Игры с выдохами в воду:

«У кого больше пузырей?», «Фонтанчики», «Качели» и др.

Игры со скольжением и плаванием:

«Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Торпеды», «Ромашка» и др.

Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Изучение проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- положение тела;
- дыхание;
- движение ногами;
- движение руками;
- общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или применяются плавательные поплавки;
- изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движение ногами с дыханием;
- движение руками с дыханием;
- движение ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Контроль технической подготовленности.

На данном этапе оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды (экспертная оценка); техника плавания всеми способами: 1) с помощью одних ног; 2) с помощью одних рук; 3) в полной координации.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе предварительной подготовки являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умение по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Второй - шестой годы обучения

Теоретическая подготовка.

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Техника спортивных способов плавания.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях.

Правила соревнований по плаванию.

Практические занятия.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т. п.)

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения:

- упор лежа. Отжимания; 6-10 серий по 10-20 повторений в каждой серии;

- упор лежа. Прыжком переход в упор присев; 2-4 серии по 15-30 повторений в каждой серии;

- лежа на спине, руки вверх. Одновременное поднятие туловища и ног вверх; 6-8 серий по 10-20 повторений в каждой серии;

- подтягивание на перекладине (кольцах, гимнастической стенке); 6-12 серий по 6-12 повторений в каждой серии.

Специальные упражнения для развития гибкости:

- вращение прямых рук с максимальной амплитудой стоя и в наклоне;

- одновременный выкрут рук с палкой;

- пружинящие наклоны вперед, в стороны;

- вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой; сидя на пятках, подтягивание коленей к груди;

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой.

Имитационные упражнения для изучения способов плавания:

Способ кроль на груди:

- для изучения движений ногами;
- для изучения движений руками;
- для изучения согласования движений руками и дыхания;
- для изучения общего согласования движений.

Способ кроль на спине:

- для изучения движений ногами;
- для изучения согласования движений ногами и дыхания;
- для изучения движений руками;
- для изучения согласования движений руками и дыхания;
- для изучения общего согласования движений.

Способ брасс:

- для изучения движений ногами;
- для изучения движений руками;
- для изучения согласования движений руками и дыхания;
- для изучения общего согласования движений.

Способ баттерфляй (дельфин):

- для изучения движений ногами;
- для изучения движений руками;
- для изучения согласования движений руками и дыхания;
- для изучения общего согласования движений.

Специальные упражнения для развития гибкости:

- вращение прямых рук с максимальной амплитудой стоя и в наклоне;
- одновременный выкрут рук с палкой;
- пружинящие наклоны вперед, в стороны;
- вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой; сидя на пятках, подтягивание коленей к груди;
- висы на перекладине, шпагат.

Основная часть (в воде)

Упражнения для освоения с водой:

- передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком, бег и ходьба по кругу, взявшись за руки «хоровод»);
- ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей);
- «кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
- стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами;
- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды, затем выполнять попеременные гребковые движения руками, выполнять одновременные гребковые движения руками;
- опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

- сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа, потом, опустив лицо до уровня глаз, дальше задержать дыхание и погрузиться с головой в воду;

- сделать вдох, задержать дыхание, и погрузившись в воду, сесть на дно;

- подныривания под разграничительную дорожку;

- погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна;

- погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти шайбу, брошенную на дно бассейна;

- упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и подпрыгнуть между широко расставленными ногами партнера;

- упражнения: «поплавок», «звездочка», «стрела», выполнять на задержке дыхания;

- скольжение на груди: руки вытянуты вперед; скольжение с различным положением рук (правая впереди левая вдоль туловища и т. д.)

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела и помогает быстрее научиться держаться на поверхности воды.

Учебные прыжки в воду

В группу учебных прыжков входит спады и соскоки из исходного положения сидя на бортике, в группировке, из положения согнувшись. Прыжки в воду вниз ногами с шага, с толчка лицом и спиной вперед. Прыжки вниз головой из исходного положения руки вытянуты вверх, с движениями рук типа стартового прыжка и др.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

«Кто выше», «Полоскание белья», «Переправа», «Рыбы и сеть» и др.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде:

«Кто быстрее спрячется под водой», «Хоровод», «Морской бой», «Насос», «Водолазы», «Охотники и утки» и др.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Винт», «Авария», «Кто сделает кувырок?» и др.

Игры с выдохами в воду:

«У кого больше пузырей?», «Фонтанчики», «Качели» и др.

Игры со скольжением и плаванием:

«Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Торпеды», «Ромашка» и др.

Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Изучение проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- положение тела;

- дыхание;

- движение ногами;

- движение руками;

- общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или применяются плавательные поплавки;
- изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движение ногами с дыханием;
- движение руками с дыханием;
- движение ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).
- игры: «Кто победит», «Марафон», «Кто сделает меньше гребков» и др.;
- эстафеты.

Контрольные испытания.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе БУС являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий, сдача контрольных нормативов.

3.4.2. Углубленный уровень сложности

Всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, с учётом сенситивных периодов развития двигательных качеств, а также особенностей спортивной специализации обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

На данном этапе параллельно повышается уровень общей физической подготовленности, уровень функциональных возможностей с постепенным включением средств с элементами специальной физической подготовки, с последующим их увеличением и дальнейшим расширением арсенала технико-тактических навыков и приемов. При этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на этапе УУС формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма. На этапе УУС идёт дальнейшее совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объема плавательной подготовки, широкое использование средств

ОФП, выполнение нормативов по ОФП и СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, уточнение спортивной специализации, инструкторская и судейская практика. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Теоретическая подготовка.

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Техника спорт. Плавание, стартов, поворотов.

Тактическая подготовка.

Морально-волевая подготовка.

Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

Общая и специальная психологическая подготовка.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Планирование и учет спортивной тренировки.

Зачеты.

Практические занятия.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т. п.)
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения:

- упор лежа. Отжимания; 6-10 серий по 10-20 повторений в каждой серии;
- упор лежа. Прыжком переход в упор присев; 2-4 серии по 15-30 повторений в каждой серии;
- лежа на спине, руки вверху. Одновременное поднятие туловища и ног вверх; 6-8 серий по 10-20 повторений в каждой серии;
- подтягивание на перекладине (кольцах, гимнастической стенке); 6-12 серий по 6-12 повторений в каждой серии;
- для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега;
- различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лежа.

Прыжковая подготовка:

- серия прыжков на правой (левой) ноге на максимальную длину (или высоту) прыжка;
- серия прыжков с ноги на ногу на максимальную длину прыжка с максимальным подъемом колена маховой ноги;
- серия прыжков из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед;
- серия прыжков на двух ногах, с ноги на ногу с продвижением вперед;
- серия прыжков с преодолением препятствий (скамейки, барьеры и т. п.);
- прыжки на прыжковую тумбу.

Упражнения с набивными мячами:

- броски мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу, друг другу одной рукой от правого и левого плеча;
- передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;
- броски мяча одной и двумя руками через голову;
- поднятие и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения:

- перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись, перекаты назад и вперед;
- кувырок вперед в группировке, с шага, два кувырка вперед;
- мост из положения лежа на спине;
- стойка на лопатках, на голове, на руках;
- кувырки назад в группировке, кувырки через плечо.

Подвижные игры: комбинированные эстафеты, «Народный мяч», «Снайпер».

Спортивные игры: «Ручной мяч», «Баскетбол».

Специальные упражнения для развития темпа движений: бег на короткие отрезки - 10-15 м; прыжки вперед-назад через какой-либо предмет; прыжки со скакалкой; вращение прямых рук.

Специальные упражнения для развития гибкости:

- вращение прямых рук с максимальной амплитудой стоя и в наклоне;
- одновременный выкрут рук с палкой;
- пружинящие наклоны вперед, в стороны;
- вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой; сидя на пятках, подтягивание коленей к груди;
- висы на перекладине, шпагат.

Имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания.

Основная часть (в воде)

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).
- игры: «Кто победит», «Марафон», «Кто сделает меньше гребков» и др.;
- эстафеты.

Упражнения для исправления техники плавания

Дельфин

Упражнения

1) Гребок с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы дополнительный удар ногами (3-ий).

Следить: за качеством гребка руками, подбородком вперед через волну.

Для: слитной второй половины гребка и второго удара стопами, постановки дыхания, отработки волнообразных движений плечевым поясом. То же, только пронос под водой.

2) Ноги д/ф, руки у бедер - поочередно гребки кролем в режиме слитного двух-ударного дельфина.

Для согласования движения рук и ног, энергичного начала гребка рукой, равновесия и обтекаемого положения тела во время гребков.

3) Руки кроль, ноги д/ф - в слитной двухударной координации; с дыханием в одну сторону (на 2 гребка) или обе (через 3 гребка руками).

Для: освоения непрерывных волнообразных движений туловищем в согласовании с гребком рук; постановки энергичного начала гребка с активным посылом мышц плечевого пояса вперед.

4) Ноги дельфин - одна рука кролем с «утиным» гребком, другая у бедра. «Утиный» - за линией плеч, высокий локоть, крутой вход в воду, высокий темп, энергичное окончание гребка (10-15- метров).

Для: отработки активного гребка рукой в согласовании с ударом стопами; постановки более позднего 2-го удара.

Подведение к координации

1) Ноги — дельфин, гребок одной, вторая впереди, в ритме двухударного д/ф, вдох в сторону гребущей руки.

Следить: за длинным, качественным гребком до бедра.

Для: совершенствования согласования рук с дыханием; подведения к согласованию движения рук и ног в режиме двухударного дельфина; освоения активного гребка с высоким положением локтя и оптимальной жесткости руки в локтевом суставе.

2) То же, но другая у бедра и вдох в сторону прижатой руки.

3) Ноги — дельфин — гребок левой (правая впереди), гребок двумя, гребок правой (левая впереди в ритме двухударной координации).

4) То же — только другая у бедра.

Цель: наиболее эффективные для освоения рациональной координации движений в двухударном слитном дельфине. Можно: 2пр., 2дв., 2л.; 3пр., 3дв., 3 л., 5пр., 5дв., 5л.

Руки:

1) Руки — д/ф, поплавок в бедрах (дых. 1:2)

Следить: за длинным гребком, с высоким положением локтей, необходимой жесткостью рук в локтевом суставе; расслабить мышцы туловища и подключить их к гребку; удерживать бедра в высоком положении.

2) То же но без поплавок, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

3) Руки — д/ф, ноги — кр — плечи, таз, бедра — у поверхности воды.

Следить: за обтекаемым положением тела, окончанием гребка за линией таза.

Для: освоения длинного и мощного гребка, согласования движения рук с дыханием, так же как скоростно-силовое упражнение.

4) Ноги — д/ф + укороченные гребком руки бр. Ноги непрерывные движения, а на каждый 2й–3й гр акцентировано = таз — ноги — при этом руки и плечевой пояс энергично послать вперед, чтобы почувствовать растягивание мышц груди и спины.

Следить: за непрерывным движением рук и хорошей опорой ладонями и предплечьями о воду, за расслаблением мышц туловища.

Для: постановки энергичного начала гребка, подключение к гребку мощных мышечных групп туловища, совершенствования умения выполнять посыл плечевого пояса вперед.

5) То же, но с поворотом подбородка налево, вперед, направо, вперед (через каждый цикл).

Следить: за расслаблением мышц туловища и мягким растягиванием их во время движения подбородка.

6) Дельфин — корд. = с ударом при вкладывании; Для: совершенствования длинного гребка до бедер.

Дельфин — корд. = с ударом в конце гребка; Для: энергичного безнаплывного начала гребка и техники дыхания.

7) Дельфин с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

Для: устранения заныривания плечевого пояса, выработки активного начала гребка, повышения темпа гребков и как скоростно-силовое упражнение.

8) Дельфин — 1:1, 1:2, 1:3, 1:4

Следить: чтобы избежать чрезмерного выхода плечевого пояса нужно наклонять голову немного вниз.

9) Ноги — дельфин — руки — только по воздуху (без гребков), в режиме двухударного дельфина (удар в начале проноса, удар при вкладывании, удар в начале проноса, удар при окончании).

Следить: за непрерывными волнообразными движениями туловища, добиться свободы в движениях руками.

Для: повышения подвижности в суставах плечевого пояса, освоения расслабленного махового движения руками над водой, развитие координированных движений.

Ноги:

1) Ноги — дельфин — обе руки впереди, одна впереди, другая у бедра, обе у бедра.

2) То же, но на спине.

3) Ноги — дельфин — на боку (нижняя впереди, верхняя у бедра).

Следить: положение головы на продольной оси тела, непрерывными энергичными движениями тазом и бедрами в обоих направлениях.

Для: постановки энергичных волнообразных (дельфиньих) движений ног с активным участием всего туловища, совершенствования обтекаемого положения тела, на 25-50 м — как скоростно-силовое упражнение.

4) То же, но обе руки у бедер. На коротких отрезках.

5) Ноги — дельфин, руки вперед, голова над водой (подбородок на поверхности воды).

Для: постановки энергичных волнообразных движений ногами и туловищем, устранению заныривания и излишних колебаний плечевого пояса вверх и вниз.

6) То же, но с доской в руках — энергичные, непрерывные движения.

Для: как скоростно-силовое упражнение (при условии высокого темпа).

7) Нырание — ноги дельфин (10-12 м)

Следить: за непрерывными энергичными движениями ног, обтекаемым положением тела.

Совмещать с отработкой выхода из воды после старта и поворота дельфином.

8) Ноги—д/ф—стоя в верт-ом положении на глубокой части, руки у бедер; руки вверх: «Кто дальше? Кто выше?»

9) Ноги — д/ф — с браслетами (200-300 г.) на голеностопе.

Следить: за активными волнообразными движениями таза и бедер (подчеркивать движения бедер вверх) расслабленным положением голеней и стоп.

Для: совершенствования активных дельфиньих движений ногами в обоих направлениях (вверх, вниз). Как скоростно-силовое упражнение.

Координация.

1) Дельфин — вдох через три гребка. Для: освоения и совершенствования двухударной слитной координации, ритма, темпа и скорости в условиях, облегчающих сохранение равновесия тела.

2) Двухударный д/ф (сложный) — на наименьшее кол-во гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Для: повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага, развития умения варьирования усилия, темп и амплитуду гребковых движений.

3) Дельфин — слитный двухударный, с акцентом на отдельных элементах техники, варьируя темп, ритм, амплитуду движений и скорость плавания. То же, но с техническими задачами: Пример: 4 x 25 м

- 25 м — свободно, вдох 1:1, внимание на длинный гребок;

- 25 м — вполсилы; вдох 1:1, внимание на первый удар ногами и активном начале гребка с высоким положением локтей;

- 25 м — вполсилы, вдох 1:2, внимание на второй удар ногами и второй половине гребка;

- 25 м — $\frac{3}{4}$, вдох 1:3, энергично оба удара ногами сохраняя оптимальную длину гребка.

На спине

Ноги.

1) Ноги — н/сп — руки впереди, кисти одна на другой, ладони вверх, голова затылком на руках (как на жестком полу без подушки), тянуться вверх.

Следить: за непрерывными энергичными движениями ногами, обтекаемом положением тела, как струна.

2) То же, но кисти рук скрестно, ладонь к ладони, руки полностью погружены в воду (нужна хорошая гибкость).

3) Ноги — н/сп, одна рука впереди, другая сверху (15-25 м).

Следить: за интенсивными движениями ногами, за ровным положением тела — живот у поверхности воды.

4) Ноги — н/сп — одна рука впереди, другая у бедра.

Следить: за интенсивными движениями ногами, за ровным положением тела — живот у поверхности воды.

5) Ноги — н/сп — одна рука впереди, другая у бедра; смена рук после небольшой паузы.

Следить: за вытянутым положением тела, ритмичной работой ног, строго одновременными движениями обеих рук.

Для: постановки уравновешенного, обтекаемого положения тела и эффективной работой ног.

6) На боку: ноги — н/сп, нижняя рука впереди — ладонью вниз, верхняя у бедра.

Следить: за обтекаемым положением тела, непрерывной, интенсивной работой ног с быстрой сменой направлений в движениях бедер; захлестывающим характером движений ног в обоих направлениях.

Для: выявления и исправления ошибок: сгибание тела в тазобедренных суставах («педалирования» ногами), остановка бедер в крайних точках своего движения.

7) Нырание в длину (6-8 м) — ноги н/сп — руки впереди, кисти вместе — голова затылком на руках.

Руки.

1) Руки — н/сп — /круг/. Следить: за глубоким захватом, за подключением мышц туловища, за высоким и ровным положением бедер и таза. И как скоростно-силовое упражнение.

2) Руки — н/сп — б/л — кр/

Следить: за захватом, быстрым движением рук, за положением кисти в момент захвата и выхода из воды.

Для: совершенствования: «мельницы» в согласовании движения рук, умения удерживать туловище и таз в высоком положении.

3) Длинный гребок до бедер двумя руками и ноги — н/сп. Для: постановки эффективного гребка с глубоким захватом воды ладонями, сгибанием рук в локтевом суставе, энергичным захлестывающим движением кистями и предплечьем в конце гребка:

а) с непрерывными движениями рук — скоростно-силовое;

б) с небольшой остановкой рук в конце гребка (на мощное окончание);

в) с небольшой остановкой рук впереди (на глубокое начало и первую половину гребка с предварительным растягиванием мышц плечевого пояса).

4) Руки впереди — кисть одна на другой — ноги н/сп — гр правой — гр левой «с обгоном». Длинный гр до бедра.

Следить: за вытянутым полож. тела, мощным и длинным гребком — с глубоким началом гребка строго поочередно.

Для: повышения качества гребка, увеличения длины шага, постановки обтекаемого положения тела, совершенствования техники движения ног (нужно сочетание с «подменой» на «сцепление»).

5) Ноги — н/сп — гребок одной, вторая впереди (как и предыдущее).

б) Ноги — н/сп — гребок одной, вторая прижата к бедру.

Следить: плечо со стороны прижатой руки во время гребка, выходит из воды вверх и делает круговые движения, как будто при проносе и гребке.

Для: постановки безнаплывного энергичного гребка рукой, совершенствования активных вспомогательных движений плечевым поясом (уметь «шагать» им вперед над поверхностью воды) умения удерживать туловище в высоком положении за счет качественной опоры рукой о воду.

Упражнения.

1) Ноги—н/сп— 3 одной, вторая впереди, в момент окончания этого гребка происходит (с «подменой») подмена рук.

Следить: в момент «подмены» рук — ведущая рука, которая начинает гребки (она как бы выводит гребущую руку из воды и направляет ее вперед).

Для: совершенствования согласования движений рук (передача гребков с одной на другую);

общее согласование движений рук и ног; содействует постановке качественного длинного гребка с высоким положением локтя; энергичным сгибанием и разгибанием руки в локтевом суставе, мощным окончанием; увеличивает длину шага; помогает освоить обтекаемое положение тела и посыл мышц плечевого пояса вслед за рукой, входящей в воду.

2) То же, но другая у бедра.

Следить: чтобы плечевой пояс со стороны руки у бедра выполнял активные вспомогательные движения / как: если бы рука работала/ что бы в момент «подмены» ведущей рука, выполняющая захват воды и гребок до бедра.

Для: способствует (в большей мере, чем предыдущее упражнение) постановке рационального согласования движений рук, безнаплывного и длинного гребка, совершенствует вспомогательные движения туловища.

3) «На сцепление» — ноги — н/сп, одна впереди, ладонью наружу, другая у бедра (пауза 6 ударов ног). Выполняют: одна — захват воды и гребок до бедра, другая — выход из воды и пронос вперед, снова пауза и снова то же.

Следить: чтобы первой начала движение гребковая рука и как бы вытягивала другую руку из воды, за длинным правильным (эффективным) гребком одной рукой и движением другой строго в вертикальной плоскости, за активными вспомогательными движениями плечевым поясом во время смены положений рук.

Для: улучшения общего согласования движений, согласования движений руками, совершенствования вспомогательных круговых движений плечевого пояса, увеличения длины шага, постановке обтекаемого положения тела, повышения движений ногами.

4) То же, но И. П. на боку, нижняя впереди, верхняя у бедра. Когда одна выполняет гребок, а другая движение по воздуху, происходит плавный поворот тела с одного бока на другой. Поворот закончить к моменту завершения гребка одной и входа в воду другой.

Следить: за вытянутым ровным положением тела (голова прижата ухом к плечу нижней руки), за непрерывными и интенсивными движениями ногами, за выходом тела в высокое положение в момент движений рук.

Для: содействует (в большей мере, чем предыдущее) постановка активных вспомогательных движений туловищем в строгом согласовании с движениями рук, освоению качественной опоры рукой о воду во время гребка, совершенствует обтекаемое положение тела и общее согласование движений.

5) На спине — «на локтях» (руки согнуты в локтевых суставах, большие пальцы зажаты под мышками). Не выпускать пальцы из-под мышек, выполняя гребок, приводить локти к туловищу, акцентировать крены туловища подчеркнута высокое поднимание локтей во время проноса по воздуху.

Следить: за ровным (относительно продольной оси) положением туловища и головы.

Для: постановки активных вспомогательных движений плечевых поясов в сочетании с кренами туловища, высокого положения к гребку мышечных групп.

6) Ноги — д/ф + гребки двумя руками на спине.

Для: освоения: энергичного окончания гребка руками вспомогательных движений плечевым поясом во время выработки умения подключать мышцы туловища к гребку, развития координированности пловца.

7) Ноги — д/ф + руки на спине. Для: то же.

8) Ноги — д/ф + гребок н/сп — одной, вторая впереди. Для: то же.

9) Кроль на груди в спокойном темпе, после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

Следить: за ровным положением тела относительно продольной оси.

Для: повышения гибкости плечевого пояса у спинистов и развития координированности движения.

Координация.

1) На спине: с заданным ритмом, темпом, скоростью, с акцентом внимания на отдельных элементах техники.

Для: совершенствования техники плавания, формирования индивидуального стиля.

2) На спине: на наименьшее количество гребков.

Для: повышения эффективности гребков, увеличения длины шага, освоения обтекаемого положения тела.

3) На спине с высоким локтем — быстро.

Для: улучшения общей координации движений на повышенной скорости плавания, постановки более высокого положения тела в воде, повышения эффективности гребков руками.

4) На спине: с постепенным ускорением

Для: подведения к совершенствованию техники при плавании на повышенной скорости.

5) На спине: с соревновательной скоростью и с задержкой движения по 10-12 метров.

Для: совершенствования более высокого и динамически уравновешенного положения тела, повышения эффективности согласования движения овладения вспомогательными движениями плечевым поясом на повышенной скорости плавания.

6) На спине х 25 м, с переходом от сверх максимального темпа движений к оптимальному (соревновательному).

Следить: чтобы скорость плавания на второй половине отрезка поддерживалась за счет оптимальной длины гребка и качества рабочих движений на фоне снятия мышечной и координальной напряженности.

Для: формирования оптимального темпа и достижения свободы движений при скоростном плавании.

Брасс

Руки.

1) Непрерывные движения руки — брасс + ноги д/ф, в ритме безнапывного одноударного д/ф (движение стоп вниз совпадает с плавным посылом плечевого пояса и мышц спины вперед и началом гребка руками).

Следить: за энергичными и непрерывными гребками руками, в сочетании с плавными движениями плечевым поясом по пологой волнообразной траектории, за высоким положением локтей во время гребка. Удерживать плечевой пояс в относительно высоком положении, хорошо опираясь о воду во время гребка руками.

Для: постановки рационального гребка руками в ритме безнапывного бр и с активным участием плечевого пояса.

Первые повторения: с небольшим разведением рук в стороны (не шире линии плеч) быстрыми скользящими движениями ладоней и предплечий в едином ритме с волнообразными движениями плечевого пояса.

Затем: Амплитуда гребка увеличивается до необходимой.

2) То же, но внимание на поздний вдох (вдох на каждый цикл).

3) Руки бр непрерывно с попл. между бедрами. Попл.(доска) — помогает приподнять таз и бедра и выровнять тело.

Следить: за сравнительно высоким положением плечевого пояса и его активными волнообразными движениями в ритме безнапывного брасса.

4) То же, но без поплавок, ноги у поверхности воды и расслаблены.

5) Брасс — корд. (3 цикла под водой с обычным гребком + 3 цикла обычно).

Для: совершенствования обтекаемого положения тела, для акцентирования завершения гребка с движением плечевого пояса вверх (при выходе на поверхность после ныряния).

6) То же, но ныряние с длинным гребком руками до бедер.

7) Ныряние брассом на 10-12 м — длинный выход из воды.

Для: совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта, поворота.

Ноги.

1) В вертикальном положении, ноги — брасс, руки за головой — подниматься выше.

Следить: чтобы колени были почти неподвижны, а голени и стопы выполняли энергичные движения вниз захлестывающего характера.

Для: постановки энергичного («взрывного») отталкивания ногами с умеренной степенью сгибания бедер.

2) То же, но с продвижением вперед и постепенно перейти в горизонтальное положение.

3) Ноги — брасс — непрерывно, руки у бедер, подбородок на поверхности.

Следить: чтобы стопы отталкивались назад дугами через стороны, а ноги подтягивались в основном за счет сгибания голеней и разведения бедер в сторону. Стараться при подтягивании касаться пятками пальцев рук.

Чтобы подбородок двигался вперед по поверхности воды без остановок. Для: то же.

4) То же, но руки вытянуты вперед.

5) На спине (руки у бедер) или вытянуты вперед — ноги брасс.

Следить: чтобы бедра оставались почти неподвижны, а отталкивание за счет захлестывающих движений голеньями и стопами с хорошим разворотом их носками к наружи.

6) Ноги — брасс, доска в вытянутых руках или без нее.

Следить: за оптимальной амплитудой движений ног, соответствующей индивидуальным возможностям пловца. Если без доски, то следить за вытянутыми параллельно поверхности воды руками (кисть на глубине 10-15 см).

7) То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами.

8) Нырание на 10-12 м — ноги брасс, руки впереди. Для: постановки обтекаемого положения тела.

Упражнения.

1) 3 цикла руки брасс — ноги д/ф + 3 цикла безнаплывный брасс.

Для: формирования оптимального согласования движений руками и ногами при плавании брассом.

2) 2 руки + 1 ноги

Следить: за плоским положением тела (плечевой пояс и бедра у пов. воды), за энергичным выполнением окончания гр, вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами. Ритм: руки—руки—вдох—ноги (ноги акцентировано).

Для: совершенствования оптимальных ритма и согласования движений, в частности, своевременного отталкивания ногами (сразу же за выведением рук вперед).

3) 2 ноги + 1 руки (это упражнение позволяет после движения ногами хорошо выровнять тело).

Следить: чтобы после второго движения руки тотчас начинали гребок, завершая цикл безнаплывного брасса. Ритм: ноги — ноги — руки (акцентировано) — вдох. Для: то же.

4) Брасс — координация, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

Следить: что бы бедра в движениях участия почти не принимали, голени выполняли отталкивающие движения вниз — назад, стопы четко разворачивались носками в стороны.

Для: (движения ногами, выполняемые в быстром темпе, ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, вдох приходится на начало выведения рук). Для оптимального согласования движения руками и ногами и более позднего вдоха.

5) То же, но чередовать (через 25-50 м) с обычными движениями ногами.

6) Брасс — координация с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование), с утрированно большим углом атаки (сначала

почти вертикально — руки полусогнуты в локтевых суставах ладонями вниз, сгибая ноги в коленных суставах и, выполняя одновременно движения руками и голеньями вниз — назад, выталкивать себя из воды — вверх). Получив представление — постепенно уменьшить угол атаки, но сохранить прежнюю координацию движения.

Для: освоения техники плавания брассом с частично слитным согласованием движений рук и ног.

Координация.

1) Брасс — коорд. — с различным ритмом, темпом и скоростью, акцентом внимания на отдельных элементах.

2) Брасс — коорд., на наименьшее количество гребков.

Следить: чтобы во время скольжения готовиться к предстоящему энергичному, быстрому и мощному выполнению движений руками и ногами, за обтекаемым положением тела, высоким положением бедер в конце отталкивания и высоким положением локтей в начале гребка.

3) Брасс — коорд. Один цикл — акцентированный (частично — слитный) как в упр. №6 с двумя циклами одними

ногами — руки впереди во время движений только ногами — задержка дыхания, во время одновременных гребков

(ноги + руки) — выдох, во время выведения рук и подтягивания ног — вдох.

4) Брасс — непрерывное движение ног, руки вытянуты вперед, затем постепенное подключение в ритме упр. №6 сначала только кистей, затем предплечья и плеч.

5) Брасс — непрерывные движения рук и постоянное подключение ног в ритме упр. №6, сначала только стоп, затем — головой, затем — бедра.

6) Брасс — коорд. Вначале большое разделение ноги — руки, затем постепенно ускоряясь, перейти к упр. №6.

Кроль на груди

Руки.

1) Руки кроль (+попл.) Для: совершенствования техники гребка, согласования движений рук и дыхания в облегченных условиях равновесия и при более высоком положении бедер.

2) Руки кроль — ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды.

Следить: за ровным положением тела, расслаблением мышц плечевого пояса и туловища и подключением их к гребку. Для: постановки мощного гребка руками с участием мышц туловища.

3) Руки кроль — с лопаточками. То же: как скоростно — силовое упражнение.

Для: постановки энергичного силового гребка, выработки умения хорошо опираться на воду ладонью, удерживая тело в сравнительно высоком положении.

4) Руки кроль (+попл.), чередуя с кроль — коорд. Подчеркнуто высокие локти во время проноса с касанием в это время кистью подмышки.

Следить: чтобы в момент выхода руки из воды, после длинного силового гребка, пловец усиливал крен туловища на противоположный бок и начинал движение рукой по воздуху, локтем строго вверх.

Для: постановки длинного гребка, проноса с высоким подниманием локтя и активным участием плечевого пояса, оптимального согласования движений рук.

5) Руки кроль (+попл.) с заведением руки после окончания гребка за спину (коснуться попл.)

Следить: за длинным силовым гребком, активным креном (относительно продольной оси), с высоким положением локтя над водой, оптимальным согласованием движений рук.
Для: как и в п. №4

б) Руки кроль или кроль без выноса рук: подчеркнуто высокое положение локтя во время гребка, локоть все время у поверхности, движения только ладонью и предплечьем (по 25м). Сначала только одной рукой, затем попеременно двумя.

Для: постановки энергичного начала гребка с высоким положением локтя.

Упражнения.

1) Ноги кр. — гребок одной, вторая впереди, вдох в сторону гребущей.

Для: согласования рук с дыханием, постановки энергичного начала гребка с высоким положением локтя, совершенствования длинного гребка в согласовании с непрерывными шестиударными движениями ногами и вытянутым обтекаемым положением тела. Так же: как скоростно-силовое — если на повышенной скорости.

2) Ноги кр. — гребок одной, вторая у бедра, вдох в сторону прижатой руки

Для: освоения безнаплывного начала гребка, активных движений плечевого пояса со стороны прижатой руки, совершенствования рационального положения головы во время вдоха и согласования вдоха с началом гребка.

3) То же, но вдох в сторону гребущей руки.

4) Ноги кр. + руки — гребок правой, гребок левой. И. П. — руки впереди. Гребки руками по очереди, вдох под одну руку (1:2) или под разные (1:3). Длинные гребки.

Следить: чтобы в конце гребка большой палец кисти касался бедра как можно дальше за тазом, не заваливаться на бок в сторону вытянутой вперед руки, за началом гребка с высоким положением локтя, за посылom мышц плечевого пояса вслед за рукой входящей в воду.

Для: совершенствования длинного силового гребка и увеличения длины шага, умения тянуться вперед и умения придавать телу обтекаемое положение, согласования техники рук с дыханием, согласования движения рук и ног в шестиударном кроле. Так же : как скоростно — силовое упражнение. Необходимо: чередовать с упражнением безнаплывный гребок, иначе большой элемент наплыва.

5) Кроль — на «локтях» — большие пальцы зажать под мышками, выполнять гребки локтями (приводить к туловищу), с акцентированием кренов туловища набок и подчеркнуто высоким подниманием локтей вверх во время проноса.

Следить: за ровным (относительно продольной оси) положением туловища и головы (по 12,5 м).

Для: постановки активных вспомогательных движений плечевым поясом в сочетании с кренами туловища, высокого положения локтя во время проноса, подключения к гребку мышечных групп туловища.

б) Ноги д/ф + одна рука кроль, вторая впереди, вдох в сторону гребущей.

Следить: за захлестывающими ударами ног (один удар) при вкладывании и захвате, другой при завершении гребка. Для: совершенствования техники двухударного кроля.

7) То же, но вторая рука у бедра и вдох в сторону прижатой.

Ноги.

1) Ноги — кр, с доской в руках, в заданном темпе.

2) Ноги — кр, с различным положением рук: обе руки впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра.

Следить: за вытянутым обтекаемым положением тела, оптимальным напряжением мышц живота и поясницы, расслаблением мышц спины и плечевого пояса.

Для: постановки обтекаемого положения тела, поддержания рабочей позы, умения тянуться вперед, совершенствования техники ног.

3) Ноги — кр на боку, верхняя рука у бедра, нижняя впереди ладонью вниз, голова ухом прижата к плечу нижней.

Следить: за ровным положением тела, непрерывной интенсивной работой ног (умеренный размах, быстрой сменой направления в движениях бедер).

Для: постановки шестиударного кроля, исправления и выявления ошибок, чрезмерного сгибания бедра в тазобедренных суставах, чрезмерное сгибание голени в коленном суставе, постоянное недоразгибание бедер.

4) Ноги — кр на скорость (с доской и без)

Следить: движения мелко и часто, за активным выходом бедра к поверхности воды, расслаблением мышц спины, движениями стоп в воде. Для: как в №3.

5) Ноги — кр, руки впереди — ныряние на 8-10м.

Для: постановки обтекаемого положения, непрерывных движений бедер вниз — вверх, умения тянуться вперед.

6) Ноги — кр + ноги д/ф, через 2м, 5м, 10м, 25м и т. д. Для: совершенствования двухударного кроля.

7) Ноги — д/ф, руки у бедер, на счет раз, два:

«раз» — удар стопами и посыл вперед плечевого пояса левой руки, «два» — то же, но правой руки.

Для: освоения вспомогательных движений плечевым поясом в согласовании с двухударным кролем.

8) Ноги — кр, руки у бедер, на счет раз — два — три, раз — два — три:

а) «раз — два — три» — на «раз» — акцентированный удар правой стопой и посыл плечевого пояса левой руки;

б) «раз — два — три» — на «раз» — акцентированный удар левой стопой и посыл плечевого пояса правой руки.

Следить: за ровным положением тела, расслаблением мышц спины.

Для: освоения вспомогательных движений плечевым поясом в шестиударном кроле.

Подведение к шестиударной координации.

1) Ноги — кр, одна рука впереди, вторая 3 гребка «с подменой» (3пр + 3 лев) в момент окончания 3-го гребка, вторая подхватывает вдох в сторону гребущей руки.

Следить: не упустить момент «подмены» рук.

Для: общего согласования движений рук (передача гр-ка с одной руки на другую), активного начала гр-ка с высоким положением локтя, увеличения длины шага, постановки обтекаемого положения тела, постановки дыхания.

2) То же, но одна гребки, другая у бедра, вдох в сторону прижатой. Можно 3пр.+ 3 лев., 2пр.+ 2лев..

Следить: за активным движением плечевого пояса руки у бедра, не упустить момент «подмены».

Для: еще лучше чем №1, общего согласования движений рук, постановки безнаплывного темпового гребка, круговых вспомогательных движений

плечевым поясом, усиления гребка за счет мышц туловища, умения тянуться вперед.

3) Кр на «сцепление». Одна рука впереди, другая у бедра 1-ноги кр+2-вдох в сторону прижатой+3-гребок одной пронос другой.

Следить: (1-я начинает гребковая и как бы вытягивает прижатую из воды) пронос с высоким положением локтя.

Для: совершенствования согласования движений в шестиударном кроле, освоение длинного силового гребка, вспомогательных движений плечевым поясом, обтекаемого положения тела, постановки дыхания на 2 стороны.

4) То же, но в положении на боку, нижняя рука ладонью вниз, голова прижата ухом к плечу нижней руки. Во время длинного гребка одной и проноса другой — плавный переворот через грудь на другой бок.

Следить: за ровным положением тела, энергичным движением ног с умеренной амплитудой движений бедер.

Для: то же как в №12 + совершенствования кренов туловища, освоение непрерывной опоры о воду во время гребка, не дает «зависать» бедрам, усиливая скорость их разгибания.

Подведение к двух-, четырехударной координации.

1) Кроль — с высоко поднятой головой на задержке дыхания (x12-25м).

Следить: за непрерывными гребками, с подчеркнуто высоким положением локтей, активными посылками плечевого пояса, жесткой фиксацией рук в локтевых и лучезапястных суставах, расслаблением мышц спины и плеч.

Для: постановки энергичного безнаплывного начала гребка с высоким положением локтя, согласования движения в двух-, четырехударном кроле.

2) Кр — с «утиным» гр(x10-15м). Непрерывные в высоком темпе гребки за линией плеч. (Можно 1-й рукой 2-я внизу)

Следить: крутым входом руки в воду, подчеркнуто высоким положением локтя во время проноса, оптимальной жесткостью руки, постоянно согнутой и фиксированной рукой в локтевом суставе, «мельницей», сильным окончанием гребка и энергичным ударом стопой одноименной ноги.

Для: освоения энергичного окончания гребка, согласования движений рук и общего согласования движений в темповых двух-, четырехударном кроле.

3) Руки кр + ноги д/ф

Следить: за активным посылом плечевого пояса при вкладывании за усилением окончания гребка за счет удара стопами.

Для: совершенствования движений рук, согласованием движений рук и ног в двухударном кроле.

Координация.

1) Кроль — с акцентом внимания — на ритм, темп, скорость, отдельные элементы техники.

Для: совершенствования техники, формирования индивидуального стиля.

2) Кроль — с задержкой дыхания (можно с трубкой).

Для: совершенствования корд., ритма, темпа, высокого, обтекаемого и динамически уравновешенного тела. Как скоростное упражнение (8-10м), Одно из основных упражнений.

3) Кроль — на наименьшее количество гребков.

Для: повышения качества гребка, увеличения длины шага, обтекаемого положения тела.

4) Кроль — с ускорением.

Следить: чтобы скорость увеличивалась за счет темпа при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Для: совершенствования соревновательной техники, ритма и темпа.

5) Кроль — переход от сверх — максимального темпа к соревновательному (оптимальному).

Следить: чтобы скорость при переходе к соревновательному темпу сохранялась за счет качества гребков и за счет снятия мышечной напряженности после сверх — максимального напряжения.

Для: формирования соревновательного темпа, длины шага и свободы движений на соревновательной скорости.

б) Кроль — с различной координацией движений — шести-, четырех — и двухударными.

Следить: чтобы интенсивность, ритм и темп движений ног подчинялись движениям рук.

Для: развития координации, умения легко переходить с одного варианта техники плавания кролем на другой.

Совершенствование стартов и поворотов:

Стартовый прыжок с тумбочки и из воды

Упражнения для устранения ошибок возникающих при выполнении исходного положения на старте. Напряженное положение тела на тумбочке, высоко поднятая голова:

на суше:

- произвольное полное расслабление мышц;
- концентрироваться на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание исходного положения на старте;
- научить постоянному мысленному контролю за характером развиваемых усилий;
- применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («фокусировка», «лентяй и труженик», «пальцы»)
- имитация различных исходных положений на тумбочке различной высоты;

в воде: принятие исходного положения на тумбочке различной высоты с контролем напряжения мышечных групп.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «подготовительные движения и толчок» (отсутствие согласованности в движениях руками, туловищем, ногами, слабый толчок от тумбочки, замедленная реакция на стартовый сигнал):

на суше:

- исходное положение — основная стойка, акцент на быстром подседании с последующим выпрыгиванием вверх; то же из стартовой позы пловца;
- исходное положение — стартовая поза пловца. Сместить проекцию ОЦТ вперед до неустойчивого положения. Быстрый подсед одновременно с подготовительными движениями и отталкиванием вперед вверх;
- прыжки при смешанном режиме работы мышц, при максимально коротком времени переключения с уступающего режима на преодолевающий; прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием;
- многоскоки, прыжки в длину и высоту с регистрацией результата; напрыгивание на пирамиду высотой 50-120 см;
- прыжки с отягощением без нарушения внутренней структуры движения; выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах (отягощение 30-50% от максимального, 70-80% от максимального); приседания со штангой на плечах;
- упражнения на тренажере «тележка»;
- исходное положение — стартовая поза пловца. Выпрыгивание вверх с акцентом на быстроте и мощности толчка под команду;
- бег (ходьба) по кругу с изменением направления движения по сигналу;

в воде:

- стартовый прыжок с акцентом на быстром выполнении подготовительных движений с последующим скольжением под водой;

- то же под команду с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания; — прыжок в воду с возвышения через стартовую тумбочку;
- стартовые прыжки с тумбочки : время от сигнала до отрыва ног от тумбочки сообщается, субъективно оценивается спортсменом и сравнивается с фактическим, время задается с постепенным его уменьшением;
- прыжки с растягиванием резины, закрепленной на поясе пловца и стартовой тумбочке;
- прыжки в воду с тросом в руках, позволяющим начать первые движения одновременно с сигналом стартера;
- прыжки с акцентом на двигательных установках: быстрый и мощный толчок от тумбочки.

Упражнения для исправления ошибок в фазе полета (напряженное положение тела, разведение рук, ног в стороны, плоский, глубокий вход в воду, большой, маленький угол вылета):

на суше:

- прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе; то же с возвышения;
- на подкидной доске отталкивания от гимнастического мостика (д/о лагерь «Нептун»);
- прыжки в поролоновую яму (д/о лагерь «Нептун»),
- прыжки через скакалку с согнутыми ногами (скакалка в руках, опущенных вниз);

в воде:

- учебные и комические прыжки с бортика бассейна;
- прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе: вдоль туловища, с оборотом 90 и 180°, правая рука вверх, левая вдоль туловища и др.;
- стартовые прыжки из различных исходных положений; старт из воды со стартовой подвески;
- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;
- стартовый прыжок с закрытыми глазами (с бортика и с тумбочки);
- стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета;
- стартовый прыжок с акцентом на дальности прыжка;
- прыжок с предметом в руках: прыжок в ластах.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжение и первые плавательные движения» (сгибание, разгибание головы во время скольжения, опаздывание, преждевременное начало плавательных движений, разведение рук, ног во время скольжения, слабый гребок руками, ногами при выполнении первых плавательных движений):

на суше:

- имитация первых плавательных движений после выполнения прыжка;
- имитация положения тела во время скольжения лежа на мате; то же в висе;

в воде:

- прыжок и скольжение до отметки на дне бассейна; скольж. до звукового сигнала;
- контроль качества выполнения первого движения по изображению в зеркале, находящемуся на дне бассейна;
- стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10 — метрового отрезка;
- прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы);

- определение эффективности старта в спринте разницей во времени преодоления 7,5 — метрового отрезка со старта под команду и времени преодоления 7,5 — метрового отрезка со старта без команды по отрыву ног от тумбочки;
- выполнение различных вариантов первых плавательных движений (ноги способом дельфин, руки способом дельфин и др.);
- контроль за качеством выполнения первых движений с использованием различных аппаратных методик.

Повороты

Упражнения для устранения ошибок в фазе подплывания и отплывания (снижение скорости движения, изменение прямолинейности движения, подъем головы при подплывании, подбор удобной руки для касания):

на суше:

- имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода;
- имитация выполнения поворота с опущенной головой;
- имитация выполнения поворота в обе стороны;
- имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5м и отхода до 7,5м с контролем времени;

в воде:

- выбор ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметка на дне бассейна, на бортике бассейна, светолитер, звуковые сигналы);
- регистрация времени преодоления 7,5м до и после поворотного щита;
- выполнение поворота в парах (партнер со стабильной скоростью подплывания и отхода);
- подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания;
- выполнение поворота в обе стороны;
- наплывание на поворот на скорости (напрыгивание с мостика на дне бассейна, натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения (неплотная группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения):

на суше:

- кувырки, обороты, вращения на матах;
- вращение с круговой лонжей при помощи тренера или партнеров. Исходное положение — стоя перед горкой матов. Прыжком $\frac{3}{4}$ сальто вперед на маты;
- исходное положение — стойка руки вверх у конца скамейки (на ней мат). Наклоном вперед кувырок без опоры руками в положение лежа на лопатках согнувшись;
- исходное положение — стоя перед стопкой матов (маты на уровне груди), руки вверх. Прыжком кувырок вперед при помощи тренера или партнеров (сбоку под бедро и под живот);
- исходное положение — двое стоят лицом друг к другу, взявшись за предплечья, исполняющий лежит лицом вниз на предплечьях держащих. Броском партнеров $\frac{1}{2}$ сальто на спину на маты (начинать резким движением рук и головы вперед вниз, помощь оказывать броском под живот и бедра);
- исходное положение — лежа согнувшись на лопатках. Начать движение с разгиба и поворотом на матах (приземляться стоя на коленях, опираясь верхним плечевым поясом на горку матов, обратить внимание на то, чтобы движение поворота начиналось

одновременно руками, головой, плечами и ногами; спина и таз не должны опускаться ниже горки матов; не допускать «сваливания» вперед);

- контроль деятельности вестибулярного аппарата с применением следующих методик: стабилизация вертикальной позы, определения положения головы в пространстве, ортоградной устойчивости после вращательной пробы

в воде:

- плавание с выполнением кувырков вперед, назад (эстафеты, игры);
- $\frac{1}{2}$ сальто у бортика бассейна при помощи тренера или партнеров (добиваться полной группировки, после сальто остаться в положении для толчка);
- то же упражнение с вращением на 180° при помощи тренера или партнеров;
- вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту (использовать протяжное устройство, резину);
- вращение с закрытыми глазами;
- два вращения с постановкой ног на стенку;
- вращения на месте в различных плоскостях при помощи тренера или партнеров.

Упражнения для устранения ошибок в фазе толчка (мгновенно развиваемое усилие при отталкивании без его окончания, подсед перед выполнением толчка, низкая, высокая постановка ног на стенку, разведение рук и высокое положение головы на момент толчка):

на суше:

- напрыгивание на пирамиду;
- многоскоки, прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед («лягушка»);
- прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с прыжком «в темп» через другое препятствие);

в воде:

- толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания; то же упражнение с установкой на быстрое отталкивание от стенки;
- толчок от поролонового коврика размером 40x40 см, укрепленного на месте поворота;
- толчок с растягиванием резинового амортизатора;
- вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди, выпрыгивание на поверхность воды без скольжения, «уход под поток»;
- толчок с использованием протяжного устройства.

Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений, выхода на поверхность воды (несвоевременное начало первых движений под водой, нарушение биодинамической структуры поворота):

на суше:

- имитация поворота с сохранением ритмического рисунка поворота;
- имитация первых плавательных движений под водой, выхода на поверхность воды;

в воде:

- контроль временных характеристик отдельных фаз поворота;
- поворот с соревновательной скоростью;
- серия поворотов в укороченном бассейне.

Развитие скоростных способностей:

- 4-6 x (10-15м) со старта сильно;

- 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м компенсаторно)
- стартовые прыжки с использованием различных сигналов;
- стартовые прыжки из различных исходных положений;
- выполнение двойного сальто при повороте в кроле;
- эстафетное плавание

Инструкторская и судейская практика. Пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

3.5. Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием плаванием, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой пловца.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания — формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание — процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с

юными пловцами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (плавание), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера — и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки пловца. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные

(например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный пловец должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру — преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом — тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива — важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания — сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в плавании и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных пловцов с решением конкретных сегодняшних задач — овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного пловца от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности — большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила — и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям плаванием. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер — преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными пловцами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств пловца — одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества — мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях — наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у пловцов.

В процессе многолетней подготовки пловца вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия — привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо

учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния пловца. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру — преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными пловцами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от

спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива — поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

3.6. Учебно-тренировочные сборы

Планирование учебно-тренировочных сборов

Тренировочный сбор — это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов.

Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле. Они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Таблица 1. Классификация тренировочных сборов

| № п.п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | Оптимальное число участников сбора |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | УУС | БУС | |
| 1.1. | Тренировочные сборы спортсменов, включенных в список спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации | 60 | - | В соответствии со списочным составом членов сборных команд субъекта Российской Федерации |
| 2. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | - | До двойного состава команд, участников международных соревнований |
| 2.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | - | До двойного состава команд |
| 2.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 12 | - | До полуторного состава команд |
| 2.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 12 | - | До полуторного состава команд |
| 3. Специальные тренировочные сборы | | | | |
| 3.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | Не менее 70% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 3.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | Участники соревнований |
| 3.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 7 дней, но не более 2 раз в год | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 3.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | до 24 дней подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 3.5. | Просмотровые тренировочные сборы для спортсменов, кандидатов на зачисление в УОР и ЦСП | До 60 дней | - | В соответствии с правилами отбора |
| 3.6. | Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования сборных команд | До 15 дней, но не более 2 раз в году | | В соответствии с планом комплектования сборных команд |

Организация и проведение тренировочной работы в период сборов

От организации проведения тренировочных сборов зависит их эффективность. Наибольшей продуманности и трудности в работе требуют тренировочные сборы по подготовке команды к каким-либо соревнованиям. Обычно для этой формы работы отводится определенный этап подготовки, от эффективности организации которого зависят дальнейшие успехи команды.

Первое, что тренер должен определить — это круг задач, поставленных для разрешения на данном сборе. Иногда тренеры впадают в ошибку, расширяют эти задачи, пытаются за короткий срок форсировать подготовку спортсменов, стараются устранить все изъяны, имеющиеся у них по общефизической подготовке, а также в технике и тактике. Как правило, такая постановка вопроса, не дает положительных результатов.

Следовательно, о чем необходимо помнить, прежде всего — это реальность выполнения поставленных задач.

Но сужая задачи, нельзя впасть в другую крайность — проводить сбор, ставя задачи только совершенствования техники или тактики. Необходимо совершенствование техники

проводить параллельно с совершенствованием специальной физической подготовки, совершенствование каких-то тактических систем с совершенствованием техники и т. п.

Поставив обоснованные задачи, тренер приступает к выбору средств и методов их осуществления.

Средствами тренировочных занятий служат упражнения, развивающие общие физические качества, упражнения по развитию волевых качеств, упражнения по изучению или совершенствованию техники различных приемов, упражнения, направленные на ознакомление, изучение или совершенствование тактики.

Обязательным для проведения любого тренировочного сбора является использование оздоровительных сил природы, как средства укрепления здоровья, закаливания организма, повышения работоспособности спортсменов, этим задачам отвечают тренировочные сборы в каникулярный период.

При планировании и проведении занятий тренер прибегает к использованию различных методов выполнения упражнений (методы повторно-переменных нагрузок, интервальный, игровой, соревновательный).

Различные методы обучения и совершенствования техники, методы обучения и совершенствования тактики. Методы нравственного воспитания, психологической, теоретической подготовки и т. п.

Используя все многообразие имеющихся методов, тренер интереснее, продуктивнее проводит занятия, добиваясь быстрее решения поставленных задач.

Еще большее значение имеет правильный подбор учебного материала и организации занятий. От системы подбора материала зависит освоение тех или иных знаний и навыков. Хорошо подобранные упражнения способствуют также повышению эмоциональности в занятиях, повышают заинтересованность занимающихся, дают большой педагогический эффект.

Подбирая упражнения для изучения или совершенствования каких-то технических элементов, тактических связей, а в особенности упражнения для развития общей и специальной физической подготовки, тренер должен строго соблюдать методические принципы физического воспитания. Одним из основных таких принципов будет принцип доступности.

Все упражнения или задания должны быть для занимающихся доступной трудности, но не заведомо легкими так как первое порождает у тренирующихся неуверенность в своих силах, снижает их активность, и может повести к нарушению деятельности сердечнососудистой системы или к травмам, а второе понижает интерес у занимающихся, дает им возможность действовать без напряжений и не дает надлежащего эффекта.

Принцип систематичности во время сборов — чередование работы с отдыхом.

Принцип систематичности подразумевает регулярность в занятиях и чередование работы с отдыхом.

В период сборов, как правило, проводятся двухразовые занятия в день. Первое занятие может быть специализированная зарядка, или утренняя тренировка над совершенствованием техники и тактики игры. Второе занятие, проводимое вечером, является основным.

Эта тренировка большая по объему и интенсивности нагрузок, здесь изучается новый материал, проводятся различные прикидки, контрольные игры, соревнования. Выходные дни могут устанавливаться через 3 — 4 рабочих дня, в зависимости от продолжительности сборов, оставшегося времени до соревнований и т. п.

Принцип постепенного повышения требований или как часто говорят, принцип прогрессирования заключается в том, что тренер должен подбирать так материал, чтобы

постепенно повышать нагрузки, усложнять задания, увеличивать требования. Тренирующиеся должны четко представлять индивидуальные задания на отдельные отрезки сборов. Причем, по мере выполнения их, переходить к отработке более трудных нормативов.

Тренеру необходимо добиваться такого положения, когда занимающийся сознательно и активно проявляет себя в тренировках. Причем результаты работы будут значительно лучше, если каждый член команды хорошо понимает значение данного периода подготовки и выполняет ту или иную работу не только потому, что этого требует тренер, а потому, что сознательно представляет необходимость такой работы.

Первостепенная роль тренера в этом педагогическом процессе несомненна. От его вдумчивости, усидчивости, изобретательности и творчества зависит хорошая подготовка к любому занятию.

Проводя занятия на открытом воздухе, тренер, прежде всего, должен полнее использовать то, чего он не давал ранее и не сможет дать потом, вернувшись в привычные условия работы. Очень полезно проводить занятия на песчаном берегу, занятия в воде или на пересеченной местности. Используя песок, преподаватель увеличивает воздействие любых упражнений. Особенно большую нагрузку можно получить, применяя разновидности бега вверх по песчаным дюнам. Различные прыжки и подскоки на песке, эстафеты, подвижные игры и т. п.

На воде можно не только плавать или заниматься греблей. Хорошо проводить занятия на озере или речке с ровным дном, и с глубиной воды от 50 до 100 см. На таких участках можно бегать, прыгать, упражняться в выполнении элементов борьбы, играть в любые подвижные игры, работать с мячом. Вода, создавая дополнительные сопротивления, помогает развивать мышечную силу, выносливость, прыгучесть. Не менее интересно можно строить занятия на пересеченной местности.

Совершая походы, бегая кроссы, проводя марш-броски, а также упражнения с метаниями, лазанием по горам и т. п.

Умело сочетая занятия, проводимые на площадках или стадионе, с занятиями на местности или в воде, тренер имеет возможность поддерживать заинтересованность занимающихся и быстрее добиваться желаемых результатов.

Выбор места для проведения сбора

К подготовке сбора следует приступать заблаговременно. Прежде всего, необходимо правильно подобрать место для проведения сбора.

Правильно выбрать место для проведения сборов — значит, во многом обеспечить успех работы, обеспечить решение поставленных задач.

Это важное мероприятие возлагается на врача, тренера и руководителей спортивного общества, которые организуют данный сбор.

Лучшим местом для проведения тренировочного сбора можно считать местность, удаленную от городского шума, промышленных объектов, где-то в лесу, на берегу озера или реки, т. е. приближенную к природе. Живописный пейзаж и вид окружающей обстановки повышает общий тонус спортсменов, их настроение и работоспособность, а также успокаивает их нервную систему, что особенно важно при интенсивных тренировочных нагрузках на сборе.

Но при этом не следует впадать в крайность. Слишком глухие места вызывают со временем уныние, скуку, астенические эмоции, что не может не отразиться на работоспособности организма. Если нет специальной спортивной базы для сборов, таким местом может служить какой-либо лагерь, спортивно-туристская база или другое сооружение постоянного или временного типа.

Наличие водоема, гористых склонов и обязательной спортивной базы дадут возможность интересно и разнообразно организовать тренировочную работу.

Если место для сборов будет выбрано вблизи густонаселенных районов, это может создать затруднения в организации режима работы и отдыха. Хорошо если местом сборов служит лагерь, расположенный в малоизвестном районе, где имеются интересные экскурсионные объекты и где можно выбрать увлекательные маршруты для туристических походов.

Врач заранее изучает эпидемиологическую характеристику района проведения сбора и санитарно-гигиенические условия мест тренировок. Устанавливает тесную связь с местными органами здравоохранения, совместно с которыми при необходимости принимает меры по лечению спортсменов и предупреждению инфекционных заболеваний на сборе.

В современных условиях развития спорта с большим количеством международных соревнований, кроме общей и специальной тренированности спортсменов необходимо учитывать климатические условия той местности, где предстоят соревнования.

Высокогорные тренировочные лагеря

Среди факторов, способных оказать активное влияние на повышение функциональных резервов организма спортсменов и рост специальной работоспособности, одно из перспективных направлений занимают тренировки в условиях горной местности.

Тренировки в горных условиях способствуют развитию комплекса адаптивных реакций, обеспечивающих рост специальной подготовленности и создающих условия для успешного выступления на соревнованиях в условиях равнины, а также повышению обмена веществ и росту количества митохондрий в мышцах, увеличивают количество красных кровяных телец. Организм обучается тренироваться в условиях пониженного содержания кислорода, и благодаря этому, тренируется эффективнее его потреблять. При этом способность тренироваться и показывать свои лучшие результаты во время пребывания на высоте временно снижается.

Гипоксическая стимуляция вызывает напряжение в деятельности функциональных систем организма и, в сочетании с электрокардиографической оценкой состояния регуляторных систем, может использоваться в качестве критерия отбора спортсменов к участию в соревнованиях в сложных климатических условиях, выявления предрасположенности к занятиям видами спорта с преимущественным требованием к качеству выносливости и для диагностики слабо выраженных дозозологических и патологических изменений миокарда.

Тренироваться в высокогорье рекомендуется около четырех недель. После возвращения на равнину уровень максимального потребления кислорода, понизившийся в горах, начинает увеличиваться, что и позволяет улучшать свои спортивные результаты.

Тренировка на высокогорье – семь слагаемых успеха

1. Никогда не используйте тренировку на высоте как средство подготовки непосредственно перед ответственным стартом, если до этого вы ни разу не выезжали на высокогорье.
2. Используйте лабораторные исследования, если это возможно, до и после поездки на высокогорье, для определения степени изменения таких показателей как максимальное потребление кислорода, анаэробный порог, уровень гемоглобина.
3. Не применяйте очень жестких методов тренировки, так как стресс от пребывания на высоте и так предельно высок.
4. Позаботьтесь о том, что местность, где вы будете тренироваться, включала в себя как холмы, так и плоские участки.

5. Оптимальный срок пребывания на высокогорье для того, чтобы это принесло пользу – минимум три-четыре недели.
6. Постарайтесь так спланировать свою поездку на высокогорье, чтобы максимально приблизить условия проживания там к вашему обычному укладу жизни, а также выбирайте такие места для тренировок, которые общеизвестны как для многих бегунов, так и для вас персонально.
7. Если ответственные старты на уровне моря запланированы сразу после сбора на высокогорье, то необходимо вернуться на равнину не раньше, чем за две недели до ближайшего старта, чтобы сердечно-сосудистая и дыхательная системы вашего организма успели адаптироваться к условиям уровня моря, прежде чем вы начнете соревновательную деятельность.

В условиях равнины

Гипоксическая тренировка в условиях равнины заключается в дыхании газовой смесью, соответствующей высоте местности 4000-7000 м, с одновременным выполнением 10-минутной физической нагрузки. Такие занятия, в течение шести недель дополняющие основную тренировочную программу, являются эффективным средством повышения физических и функциональных способностей организма.

Современная работа тренера и врача

Современная научная постановка системы высшего спортивного мастерства требует коллективного руководства индивидуальным планированием. На повестке дня сегодня стоит творческое содружество тренера, врача и ученого при активном участии самого спортсмена.

В современных условиях для достижения высоких спортивных результатов в любом виде спорта от спортсменов требуется колоссальное физическое и нервное напряжение и упорный труд в процессе тренировочной работы.

Подготовка спортсменов высокого класса заставляет тренеров планировать спортивные нагрузки большой интенсивности и в этом случае только комплексные врачебно-педагогические наблюдения в естественных условиях тренировочной работы могут в достаточной мере оценить функциональные возможности организма спортсмена, а также своевременно обнаружить в нем патологические сдвиги.

В случае же недостаточного контакта между тренером и врачом, слабого методического и медицинского обоснования применяемых средств тренировки, нарушения ее основных принципов, могут иметь место такие отклонения в состоянии здоровья спортсменов, которые надолго выводят их из строя.

Все это ставит серьезную задачу перед тренером и врачом в отношении правильной организации совместной работы и наблюдений за спортсменами, начиная с первых дней подготовки и до окончания сборов. При этом ведущая роль должна принадлежать тренеру, который ставит перед врачом ряд интересующих его вопросов, на выяснение и разрешение которых направляется деятельность врача.

Успех совместной работы тренера и врача будет обеспечен лишь в том случае, если врач кроме хорошей клинической и физиологической подготовленности будет обладать знаниями основных принципов и методики тренировки обслуживаемого вида спорта, будет знать индивидуальные особенности спортсменов, специфику воздействия данного вида спорта на организм и сумеет правильно оценить изменения, происходящие в организме под влиянием систематической тренировки.

На современном этапе спортивный врач обязан активно влиять на тренировочный процесс. Осуществляя эффективный контроль за динамикой тренированности спортсменов, врач вместе с тренером непосредственным образом участвует в управлении за процессом развития тренированности и становления спортивной формы.

Обеспечение тренировочной работы в период сборов

Примерный распорядок дня на тренировочных сборах

| | |
|------------------------------------------|---------------|
| Подъем | 7.00 |
| Зарядка и туалет | 7.05 — 8.00 |
| Завтрак | 8.00— 8.30 |
| Политзанятия | 8.30 — 9.15 |
| Тренировка | 9.30 — 11.00 |
| Купание, солнечные ванны, прогулки и пр. | 11.00 — 12.00 |
| Разбор тренировки, беседы тренера, врача | 12.00 — 13.00 |
| Обед | 13.15 — 14.00 |
| Послеобеденный отдых, чтение и пр. | 14.00 — 16.00 |
| Полдник | 16.15 — 16.30 |
| Тренировка (основная) | 17.00 — 19.00 |
| Свободное время | 19.00 — 19.30 |
| Ужин | 19.00 — 20.00 |
| Культмассовая работа | 20.00 — 22.00 |
| Вечерняя прогулка и туалет | 22.00 — 22.30 |
| Сон | 22.30 — 7.00 |

Подъем должен производиться в одно и то же время, не позднее 7 — 8 часов утра. Сразу же после подъема проводится утренняя гимнастика на открытом воздухе.

В теплое время года форма должна быть из трусов и тапочек, в прохладное — легкий тренировочный костюм с тем, чтобы усилить закаливающий эффект от гигиенической гимнастики.

Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы подготовить организм к предстоящей дневной деятельности, ускоряя переход от состояния почти полного бездействия к состоянию готовности выполнить спортивную нагрузку.

Нередко зарядка на сборе проводится для общефизической подготовки спортсменов, тогда время проведения увеличивается, а в комплекс упражнений включаются специальные виды нагрузок. Рекомендуются пробежки по пересеченной местности. В среднем время зарядки 30 — 40 минут.

После зарядки обязательно принятие водных процедур. Если сборы проходят в теплое время года — купание в озере или реке, а в холодное — в душе (16 — 20°) с самомассажем и растиранием кожи полотенцем до появления красноты».

Личная гигиена спортсменов во время сборов Важный участок работы тренера и врача на сборе — привитие спортсменам гигиенических навыков.

Личная гигиена включает в себя гигиену тела — уход за кожей, полостью рта, волосами, тренировочной формой и т. д. Необходимо, чтоб каждый участник сбора имел

индивидуальный набор для поддержания личной гигиены (мыло, мочало, зубную щетку, порошок или пасту), следует обеспечить каждого дополнительным полотенцем для ног.

Принятие душа, массажа, посещение бани с парной имеют цель закаливания, поддержания чистоты тела, а также повышают работоспособность и предупреждают утомление у спортсменов. Баня с парной действует как своеобразная физиологическая «встряска» [6].

После посещения парной в организме усиливается обмен веществ, снижается субъективное ощущение усталости, повышается настроение. Под действием температуры и влажности повышается кровенаполнение кожных капилляров, кожа краснеет, усиливается потоотделение, потеря жидкости после парной может быть до 1,5 — 3 кг.

Однако обезвоживание и высокая температура приводят к потере силы мышц.

Поэтому не рекомендуется париться перед тренировкой или соревнованием. Баню с парной лучше посещать в дни свободные от тренировок или дни с меньшей нагрузкой.

Полезно посещение парной за 2 — 3 дня до соревнования.

Посещение парной 1 раз в неделю полезно для всех спортсменов во время интенсивной тренировочной работы, особенно борцам, боксерам, штангистам. Кроме тех средств закаливания, которые используются участниками сборов во время проведения утренней гимнастики, необходимо планировать принятие солнечных и воздушных ванн.

Длительное купание и загорание не рекомендуется, так как они действуют расслабляюще.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля — в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся плаванием на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; — положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила плавания, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаванием.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области плавания:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий.

4. в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- на БУС: основ правильной техники и правил безопасной тренировки; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития плавания в стране и за рубежом, о спортивной гигиене пловца. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;
- на УУС: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения. Если в образцах такие нормативы найдутся — их обязательно нужно вставить

Общая физическая подготовленность:

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.
- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.
- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. — упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.
- Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. — стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.
- Бросок набивного мяча.

Специальная физическая подготовленность на суше:

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.
- Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

Специальная физическая подготовленность в воде:

- Сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.
- Скоростные возможности (25-50 м).
- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10 с).
- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x ЮО м с отдыхом 15 с).
- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневигов и 3000 м для стайеров).
- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

Техническая (плавательная) подготовленность:

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

4.4. Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса — тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся плаванием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации, обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ССМ-3) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблица 5–6);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень сложности

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |

Таблица 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный уровень сложности

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) |
| | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Контрольно-переводные нормативы для учебных групп отделения плавания ЧУДО СДЮСШОР "Нефтяник" на конец учебного года

| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | | ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | ТЕСТЫ ИЗ НОРМ ГТО | | | | | | Антропометрический индекс | Интегральная экспертная оценка (проходной бал) |
|--------------------------------------------|------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|
| Кол-во тестов которые необходимо выполнить | | 1 (min) - по назначению | | | | 2 (min) - по назначению | | | | 2 (min) - по назначению | | | | | | | |
| Контрольные упражнения | | Спортивная подготовка | Комплексное плавание 200м | Дистанционное плавание 800м | Дистанционное плавание 3000м | Бросок набивного мяча 1 кг. (сидя из-за головы) | Выкрут прямых рук вперед назад, (см) | Челночный бег 3x10м. (сек.) | Поднимание туловища из положения лежа | Наклон вперед стоя с прямыми ногами | Сгибание и разгибание рук в упоре | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Подтягивание из виса на низкой перекладине | Прыжок в длину с места (см) | Кросс по пересеченной местности | | |
| Мак. экспертный бал | | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| Умею плавать | дев. | 25 м | | | | | одновременный выкрут рук | без учета времени | | достать пол пальцами | | | | толчком двух ног | | | |
| | мал. | оценка техники | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУС – 1 года | дев. | 50 м | | 200 м | | | одновременный выкрут рук | 10,9 | 11 | достать пол пальцами | 4 | | 4 | 110 | 1 км без учета времени | | |
| | мал. | оценка техники | | без учета времени | | | | 10,4 | 13 | | 7 | | 5 | 120 | | 8 лет | |
| БУС – 2 года | дев. | 2x50 м | | 200 в/с | | 3,3 | одновременный выкрут рук | 10,5 | 12 | достать пол пальцами | 5 | | 7 | 120 | 1,5 км без учета времени | | |
| | мал. | оценка техники | | без учета времени | | 3,8 | | 10,0 | 14 | | 9 | 2 | | 130 | | 9 лет | |
| БУС – 3 года | дев. | 100 кпл | | 400 в/с | | 3,5 | одновременный выкрут рук | 10,0 | 13 | достать пол пальцами | 7 | | 9 | 130 | 2 км без учета времени | | |
| | мал. | оценка техники | | без учета времени | | 4 | | 9,5 | 15 | | 12 | 3 | | 140 | | 10 лет | |
| БУС – 4 года | дев. | 1 юн. | 200 кпл без учета времени | 800 в/с | | 4 | 60 | 9,8 | 14 | достать пол пальцами | 9 | | 10 | 140 | 3 км без учета времени | | |
| | мал. | 1 юн. | | без учета времени | | 4,5 | 60 | 9,3 | 16 | | 15 | 3 | | 150 | | 11 лет | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|-----------|------|-------|-------------------|-----|----|-----|----|----------------------|----|---|----|-----|------------------------|--|--------|
| БУС – 5 года | дев. | III р. | 3.35 | 14.50 | | 4,8 | 50 | 9,6 | 15 | достать пол пальцами | 11 | | 11 | 150 | 3 км без учета времени | | 12 лет |
| | мал. | подт I юн | 3.08 | 13.50 | | 5,3 | 50 | 9,1 | 17 | | 18 | 4 | | 160 | | | |
| БУС – 6 года | дев. | II р. | 3.06 | 13.50 | | 6 | 40 | 9.4 | 16 | достать пол пальцами | 13 | | 12 | 160 | 3 км без учета времени | | 13 лет |
| | мал. | III р. | 2.42 | 12.47 | | 7,5 | 45 | 8,8 | 18 | | 21 | 5 | | 170 | | | |
| УУС – 1 года | дев. | I р. | 2.47 | 12.08 | | 7 | 35 | 9,2 | 17 | достать пол пальцами | 15 | | 13 | 170 | 3 км без учета времени | | 14 лет |
| | мал. | II р. | 2.30 | 11.00 | | 9 | 40 | 8,5 | 20 | | 24 | 6 | | 180 | | | |
| УУС – 2 года | дев. | 50% КМС | 2.40 | 11.00 | без учета времени | | 35 | 9,0 | 18 | достать пол пальцами | 16 | | 14 | 175 | 3 км без учета времени | | 15 лет |
| | мал. | I р. | 2.25 | 10.13 | | | 35 | 8.2 | 21 | | 27 | 8 | | 190 | | | |

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Всероссийской федерации плавания [Электронный ресурс] URL:
<http://www.russwimming.ru/>

Официальный сайт Федерации плавания «Мастерс» [Электронный ресурс] URL:
<http://swimmasters.ru/main/>

Официальный сайт Международной федерации плавания FINA [Электронный ресурс]
URL: <http://www.fina.org/>

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьев В. З., Воронцов А. Р. Спортивное плавание: Учеб./Под редакцией Булгаковой Н. Ж. М, 1996
2. Баландин Г. А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Издательство: Советский спорт. 2005-96с
3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. — Киев: Олимпийская литература, 2005. — 303 с.
4. Булгакова Н. Ж. Игры и развлечения на воде, Методические рекомендации. М., 1980,
5. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
6. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. — М.: Просвещение, 1974.
7. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для вузов. Москва: Физкультура и спорт, 2001. — 398 с.
8. Васильев В. С., Никитский Б. Н. Обучение детей плаванию. — М.: ФиС, 1973.
9. Васильев В. С., Соловьева О. Ю. Методика обучения косонаправленному гребку II Плавание / Сост. Макаренко Л.П. — М.: ФиС, 1988.
10. Вельд Н. Е., Шалаева И. Ю. Организационно-методические особенности обучения плаванию детей с ограниченными возможностями: Методическая разработка. — Волгоград: ФГОУ ВПО "ВГАФК", 2007 -42с.
11. Викулов А. Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений — М.: Изд-во Владос — Пресс, 2003.
12. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. — 3-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2007. — 296 с.: ил.
13. Губа В. П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.
14. Зенов Б. Д., Кошкин И. М., Вайцеховский С. М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986 г.)
15. Курьсь В. Н. Основы силовой подготовки юношей. — М.: Советский спорт, 2004. — 264 с., ил.
16. Макаренко Л. П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983 г.).
17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. — 5-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2010. — 340 с.: ил.

18. Никитушкин В. Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. — М.: Советский спорт, 2005. — 232 с.: ил.
19. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
20. Плавание: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / А. Д. Викулов. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 368 с. — (Учебное пособие для вузов).
21. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.: ил.
22. Ростовцев В. Л. Современные технологии спортивных достижений. — М.: «ВНИИФК», 2007. — 199 с.
23. Рощина Н. В. Баттерфляй. Методика обучения. Учебно-методическое пособие. Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2004 — 16с.
24. Рощина Н. В. Брасс. Методика обучения. Учебно-методическое пособие. Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2004 -14с.
25. Рощина Н. В. Кроль на груди. Методика обучения. Учебно-методическое пособие Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2004 -25с.
26. Рощина Н. В. Кроль на спине. Методика обучения. Учебно-методическое пособие Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2004 -15с.
27. Рощина Н. В. Повороты в спортивном плавании. Методика обучения. Учебно-методическое пособие. Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2005 -12с.
28. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 8-е изд., сте. — М. : Академия, 2010. — 478, [2] с. — (Высшее образование