

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ**

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

30 июня 2023 г.

№ 267

### Об учебной программе по плаванию

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125–З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по плаванию (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по водным видам спорта» (Л.Л.Денисенко), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по плаванию в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО  
приказ Министра спорта и  
туризма Республики Беларусь  
30.06.2023 № 267

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по плаванию

### ВВЕДЕНИЕ

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности. В настоящее время в мире проводится большое количество разнообразных спортивных соревнований по плаванию – чемпионаты мира, континентальные чемпионаты, разыгрывается Кубок мира, различные международные турниры. Плавание является вторым, после легкой атлетики, видом спорта по количеству разыгрываемых на официальных соревнованиях медалей. На современных летних Олимпийских играх в плавании разыгрывается 37 комплектов медалей.

Современное спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки к преодолению на спортивных соревнованиях определенных расстояний (дистанций) посредством выполнения в водной среде регламентированных правилами движений (способов плавания).

В соответствии с утвержденными Международной федерацией плавания FINA правилами соревнования проводятся в стандартных бассейнах длиной 25 и 50 метров. Для соревнований в стандартных бассейнах длиной 25 м принято обозначение «на короткой воде».

Плавание включает спортивные соревнования в следующих способах плавания (спортивных дисциплинах) – «вольный стиль» (дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м и 5 000 м, 10 000 м и 25 000 м плавание «на открытой воде» для женщин и мужчин), «на спине» (дистанции 50 м, 100 м, 200 м для женщин и мужчин), «брасс» (дистанции 50 м, 100 м, 200 м для женщин и мужчин), «баттерфляй» (дистанции 50 м, 100 м, 200 м для женщин и мужчин), «комплексное плавание» (дистанции 100 м, 200 м, 400 м для женщин и мужчин), а также различные эстафеты с использованием вышеназванных способов плавания для женщин и мужчин (4×50 м, 4×100 м, 4×200 м вольным стилем, 4×50 м, 4×100 м комбинированная эстафета). В соревнованиях проводятся заплывы отдельно среди мужчин и женщин. В программе так же представлены смешанные по полу эстафеты – 4×50 м,

4×100 м вольным стилем и 4×50 м, 4×100 м комбинированная. Программа соревнований по набору дистанций различается в зависимости от ранга соревнований (Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, «на короткой воде») в бассейнах разной длины и для каждой возрастной группы (соревнования среди взрослых спортсменов, спортсменов юношеского и юниорского возраста, детей).

Международные спортивные соревнования по плаванию проводятся для двух возрастных категорий – взрослых и юниоров. Возраст юниоров определяется по состоянию на 31 декабря года проведения спортивных соревнований: девушки – 14 – 17 лет, юноши – 15 – 18 лет.

Минимальный возраст для спортсменов, участвующих в Олимпийских играх, чемпионатах мира FINA и чемпионатах мира FINA по плаванию на короткой воде (25 м), должен быть таким же, как и минимальный возраст для чемпионатов мира FINA по плаванию среди юниоров: женщины 14 лет, мужчины 15 лет. К соревнованиям могут допускаться спортсмены младшего возраста при условии соответствия уровня их спортивной квалификации требованиям соревнований.

Современная многолетняя подготовка спортивного резерва как единый педагогический процесс базируется на основе важнейших методических положений:

целевая направленность к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов всех возрастных групп;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

постепенное изменение соотношения между объемами средств общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП) (увеличение объема СФП по отношению к ОФП);

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

учет закономерностей возрастного и полового развития;

своевременное начало спортивной специализации;

постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы

восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Целенаправленная многолетняя спортивная подготовка спортсмена начинается, как правило, с 7 лет, а её продолжительность зависит от ряда факторов, обусловленных генетическими, физиологическими особенностями организма, продуманной системой тренировки, учитывающей индивидуальные особенности спортсмена.

Многолетняя спортивная подготовка в плавании совпадает с периодом наиболее интенсивных процессов роста и развития детей и подростков. В этом периоде происходят наиболее существенные изменения в соматическом развитии (опорно-двигательный аппарат), функциональном развитии (нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, гуморальная и другие системы), развитии моторики (двигательные качества, способности, навыки) и социально-психологическом развитии. Основным базисом методики подготовки спортсменов выступает поэтапное и последовательное развитие определенных физиологических механизмов и функциональных свойств организма, лежащих в основе развития адаптированности к физическим нагрузкам и повышения функциональных возможностей организма.

На основании этого выделяют четыре основных этапа в процессе многолетней подготовки: начальной подготовки (далее – НП) (возраст 7 – 9 лет), учебно-тренировочный (далее – УТ) (примерный возраст 10 – 14 лет), спортивного совершенствования (далее – СПС) (примерный возраст 15 – 18 лет) и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) (возраст 19 лет и более). Все они взаимосвязаны, на них решаются определенные цели и задачи, каждый из них имеет свою структуру и содержание. Содержание программы спортивной подготовки и её структура изменяются в соответствии с возрастными особенностями и логикой спортивного совершенствования. В содержании программы выделяют следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка (подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку);
- техническая подготовка;
- участие в соревнованиях и контрольных стартах;
- углубленное медицинское обследование;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Отличительной особенностью спортивной подготовки в плавании является то, что все соревновательные действия и большинство тренировочных занятий происходят в водной среде, в бассейне. Эта особенность обуславливает специфические требования к организации учебно-тренировочного процесса, строжайшему соблюдению мер безопасного проведения занятий, выполнению требования личной и общественной гигиены. Кроме этого, в программу включаются занятия по ОФП, СФП, которые могут проводиться вне ванны бассейна – в спортивных залах и на площадках различного назначения. Такая организация процесса подготовки отражает специфические особенности проведения учебно-тренировочных занятий и предписывает особые условия допуска к занятиям плаванием и тренировкам.

Допуск к занятиям плаванием регламентируется перечнем показаний и противопоказаний к занятиям спортом, указанным в постановлении Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта».

Прохождение медицинского осмотра является обязательным для всех категорий спортсменов и осуществляется не менее одного раза в год.

В случае получения травмы или заболевания спортсмен обязан пройти дополнительное обследование и получить разрешение на продолжение занятий спортом.

У спортсменов-инструкторов национальной команды Республики Беларусь по плаванию регулирование особенностей их труда и медицинского сопровождения работы регламентированы отдельной главой 261 Трудового кодекса Республики Беларусь. Нормы указанной главы регулируют порядок назначения и прохождения медицинских осмотров спортсменов.

Спортсмены национальной и сборных команд Республики Беларусь по плаванию проходят следующие обязательные медицинские осмотры:

предварительные (впервые при зачислении в состав национальной и сборной команд Республики Беларусь);

периодические (не реже 1 раза в год, а для спортсменов моложе 18 лет – не реже 1 раза в 6 месяцев).

Внеочередные медицинские осмотры проводятся при заболевании (травме) и (или) его (их) последствиях, необходимости проведения дополнительных исследований, наблюдения, консультаций врачей-специалистов.

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ

Учебная программа по плаванию разработана в соответствии с Положением о стандарте спортивной подготовки, утвержденным постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом современных тенденций развития данного вида спорта, передового опыта подготовки спортсменов высокого класса и результатов научных исследований в работе с юными спортсменами. Программа подготовлена на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2004 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и в соответствии с нормативными правовыми актами Министерства спорта и туризма, регламентирующими деятельность в сфере физической культуры и спорта: порядок проведения медицинских осмотров спортсменов; порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов; особенности регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта; порядок проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения; обеспечение спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения и инвентарем индивидуального пользования.

При подготовке Программы, руководствовались нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения, Министерства образования, Министерства обороны в сфере физической культуры и спорта, Концепцией развития плавания в Республике Беларусь общественного объединения «Белорусская Федерация Плавания» до 2028 года.

Планирование спортивной подготовки осуществляется с целью: реализации государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва, подготовке стажерского и резервного составов национальной команды Республики Беларусь по плаванию;

укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни, популяризации физической культуры и спорта, занятий плаванием, активного отдыха и досуга среди детей, юношества и в молодежной среде;

отбора перспективных спортсменов и передачи в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва, ведущие подготовку в системе спорта высших достижений, в сборные и национальную команды Республики Беларусь по плаванию;

развития материально-технической базы специализированного учебно-спортивного учреждения в обеспечении деятельности по организации подготовки спортивного резерва.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим содержание и направленность учебно-тренировочного процесса по плаванию.

Годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий формируются в соответствии с Программой и могут быть подчинены авторским методикам обучения в рамках научно обоснованных положений, а также с учетом конкретных условий работы организации. При этом на каждом этапе должны быть реализованы общие требования к спортивной подготовке.

## § 1. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки

Деятельность организаций в сфере организационно-методического обеспечения многолетней подготовки в соответствии с данной Программой включает:

разработку и утверждение учебных планов, реализацию программ подготовки спортсменов на всех этапах обучения и осуществление контроля за их выполнением;

организацию и проведение учебно-тренировочного процесса, анализ его результатов, оценку динамики индивидуальных показателей развития физических качеств и уровня функциональной подготовленности, освоения техники плавания, спортивных результатов спортсменов;

обеспечение участия спортсменов, тренеров-преподавателей по спорту и иных специалистов организаций в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану, утвержденному в установленном порядке;



осуществление совместно с заинтересованными организациями научно-методического и медицинского обеспечения отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Работники, осуществляющие педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, должны уделять внимание решению следующих задач организационно-методической направленности:

создание полноценных условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, воспитанию у спортсменов устойчивого интереса к спортивному совершенствованию в плавании;

организация отбора одаренных детей для специализации в спортивном плавании;

проведение систематической воспитательной работы, привитию юным спортсменам гуманистических ценностей, навыков соблюдения олимпийских идеалов и спортивной этики, самоорганизованности, дисциплины, преданности своему коллективу, стране;

внедрение передового отечественного и зарубежного опыта работы, систем подготовки и научно-методических разработок для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса;

формирование у спортсменов необходимых теоретических знаний (в соответствии с требованиями программы) как важному фактору повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивном плавании;

воспитание нетерпимости к допингу, соблюдению антидопинговых правил и профилактике их нарушений;

привлечение родительского актива к участию в организации воспитательной работы.

## § 2. Цели и задачи этапов спортивной подготовки

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели:

определяются целевые итоговые и промежуточные (текущие) показатели, по которым можно судить о реализации поставленных задач;

разрабатывается общая схема построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

определяется динамика параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя спортивная подготовка в своем планировании и организационно-методическом обеспечении должна соответствовать возрастным особенностям спортсменов, учитывать физиологические и психологические особенности каждой возрастной группы, учитывать оптимальный возраст начала занятий плаванием и оптимальный возраст достижения высоких результатов (первых больших успехов), возрастные границы максимально возможных достижений и возможную продолжительность выступлений на высшем уровне. На основании этого выделяются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- этап НП;
- УТ этап;
- этап СПС;
- этап ВСМ.

Цели этапа НП – поиск и выявление задатков и способностей к занятиям плаванием у детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Задачи этапа: овладение жизненно необходимым навыком плавания, содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья и закаливание;

освоение широкого круга двигательных навыков и разносторонняя подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества (аэробная выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные способности) и устраняются недостатки в уровне физического развития;

обучение основам техники всех способов плавания, формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим многолетним занятиям спортом;

воспитание дисциплины, организованности, формирование навыков самоконтроля и соблюдения правил гигиены.

УТ этап состоит из двух частей – предварительной базовой подготовки (А) и специализированной базовой подготовки (Б).

Цель этапа предварительной базовой подготовки (А) – формирование устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Задачи этапа предварительной базовой подготовки:

укрепление здоровья и закаливание;  
 устранение недостатков в уровне физической подготовленности,  
 планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

овладение техникой всех способов плавания, создание двигательного потенциала, предполагающего формирование разнообразных двигательных навыков в плавании;

формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

умение самостоятельно тренироваться и выступать в соревнованиях;

воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

профилактика вредных привычек и правонарушений.

Цель этапа специализированной базовой подготовки (Б) – создание предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов на базе прочного фундамента специальной подготовленности.

Задачи: укрепление и сохранение здоровья;

совершенствование техники всех способов плавания;

повышение функционального потенциала организм без применения большого объема работы, максимально приближенной к соревновательной деятельности;

использование упражнений из смежных видов спорта, соответствующих

по направленности профильным качествам;

продолжение и расширение интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

развитие волевых качеств (смелости, решительности, упорства, силы воли, целеустремленности);

интенсивная соревновательная практика к конкретным соревнованиям;

формирование устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства;

к концу этапа – определение предрасположенности в специализации в избранном способе плавания и дистанциях.

Цель этапа СПС – достижение максимальных результатов в избранном способе плавания и дистанциях.

Задачи этапа:

совершенствование функционального состояния на фоне достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

увеличение средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, достижение величин объемов и интенсивности работы, близких к максимальным и характерным для этапа спортивного совершенствования (к концу этапа максимальное развитие аэробных возможностей);

овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, особенно при подготовке к главным соревнованиям сезона;

подготовка к высшим достижениям и формирование соревновательной стабильности;

увеличение соревновательной практики и объема специальной психологической, тактической и интегральной подготовки;

формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;

сохранение здоровья, профилактика заболеваний и травматизма.

Этап ВСМ состоит из двух частей – максимальная реализация индивидуальных возможностей (А) и сохранение высшего спортивного мастерства (Б).

Цель этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей (А) – изыскать возможности для дальнейшего повышения персонального мастерства и роста спортивных результатов.

Задачи этапа:

освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

увеличение с последующей стабилизацией суммарной нагрузки, преимущественно за счет средств специальной направленности, до предельной в карьере спортсмена;

совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовки;

поиск дополнительных резервов повышения спортивного мастерства;

совершенствование планирования годичной подготовки;

сохранение здоровья, профилактика заболеваний и травматизма.

Цель этапа ВСМ (Б) – стабилизация и поддержание ранее достигнутого высокого уровня функциональных возможностей при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы.

Задачи этапа:

сохранение ранее достигнутого уровня функциональных возможностей за счет применения наиболее эффективных методов и средств подготовки, вариантов планирования нагрузки;

применение неспецифических средств в тренировочном процессе, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий, а так же комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, новые тренажерные устройства, неспецифические средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий;

возможная смена спортивной специализации;

формирование и удержание благоприятного психического состояния спортсмена;

сохранение здоровья, профилактика заболеваний и травматизма.

### § 3. Продолжительность этапов спортивной подготовки и отбор

Главным критерием эффективности многолетней подготовки выступает наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Многолетняя подготовка спортсменов охватывает длительный период, начинается с возраста 7 лет, планируется с учетом возрастных изменений, биологических процессов развития, гетерохронности и ступенчатого характера развития функций и систем организма, обусловленности управляемыми и неуправляемыми факторами внешних воздействий.

Современные тенденции подготовки профессиональных спортсменов показывают, что продолжительность и структура этапов многолетней подготовки зависит от пола, специализации в способах плавания и на соревновательных дистанциях, как представлено на рисунке 1.

С учетом вышеизложенного и в целях создания эффективных условий для качественной многолетней подготовки спортсменов рекомендуется структура и продолжительность обучения согласно таблице 1.

Рисунок 1. Структура многолетней подготовки в плавании, где: 1 – этап начальной подготовки; 2 – учебно-тренировочный этап (А – этап предварительной базовой подготовки, Б – специализированной базовой подготовки); 3 – этап спортивного совершенствования; 4 – этап высшего спортивного мастерства (А – максимальная реализация индивидуальных возможностей, Б – сохранение высшего спортивного мастерства)

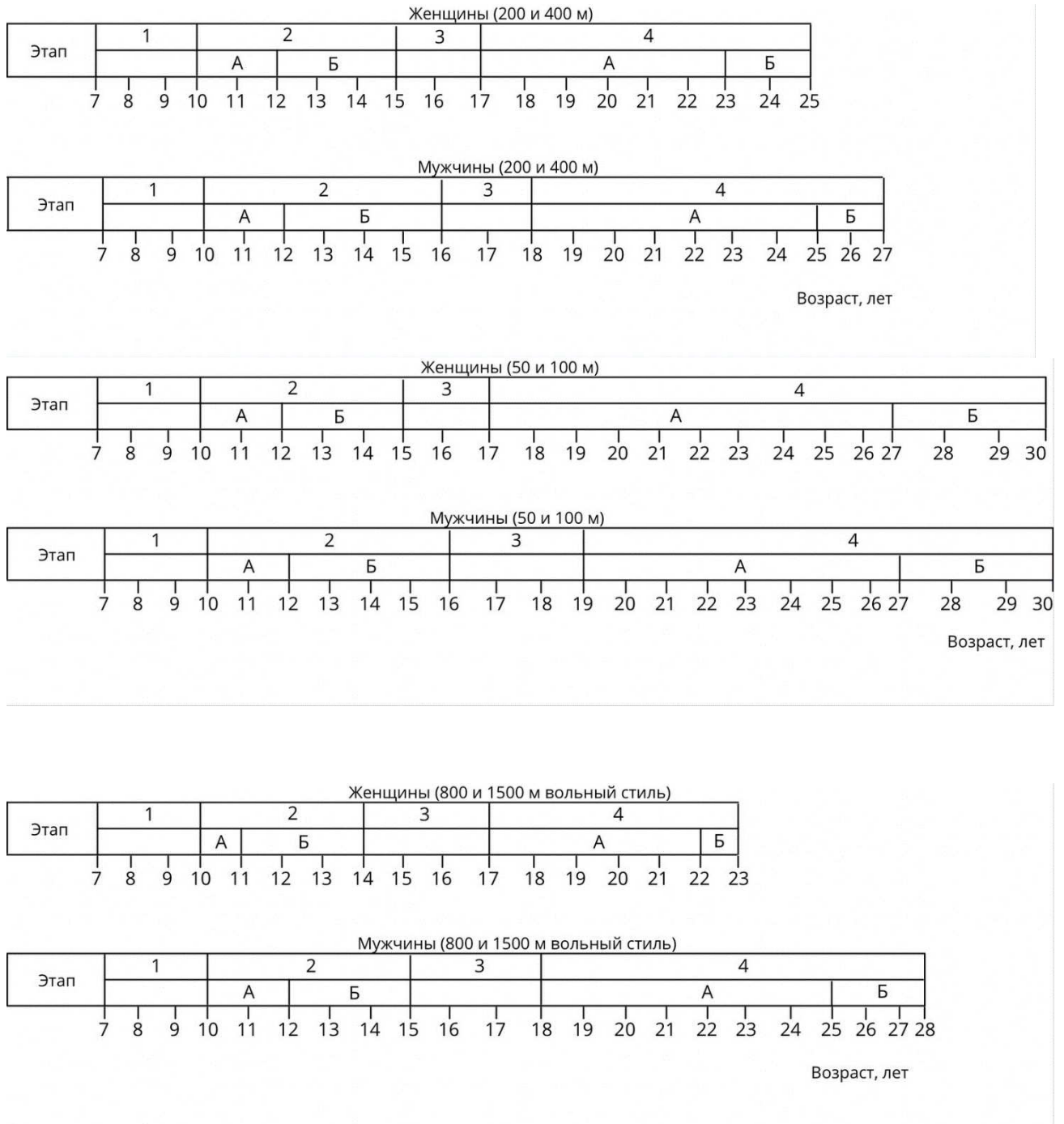


Таблица 1. Рекомендованная продолжительность этапов многолетней спортивной подготовки

Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства		
год обучения											
1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	1 – 5	НК*	НК*

\* Национальная команда Республики Беларусь по плаванию.

Необходимо отметить, что продолжительность и содержание программы многолетней подготовки фактически обусловлены рядом важнейших факторов:

избранной плавательной специализацией, структурой соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающей высокие спортивные результаты в ней;

закономерностями становления различных сторон спортивного мастерства и формирования процессов адаптации ведущих функциональных систем;

индивидуальными и половыми особенностями спортсменов, темпами их биологического созревания и связанными с ними темпами роста спортивного мастерства;

возрастом начала занятий плаванием, а также возрастом начала специализированной тренировки;

содержанием тренировочного процесса;

составом средств и методов, динамикой нагрузок, дополнительными факторами (специальное питание, тренажёры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т. п.).

В рамках продолжительной спортивной подготовки осуществляется практически непрерывный процесс отбора и спортивной ориентации спортсменов, который включает пять основных этапов, связанных с определенными этапами многолетней спортивной подготовки, согласно таблице 1 приложения 1.

При осуществлении спортивного отбора необходимо обеспечить комплексность оценки перспективности с использованием морфофункциональных, социально-психологических и других критериев. При этом на первом и втором этапах многолетнего спортивного отбора основную роль играют генетически детерминированные признаки, характерные небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. На

последующих этапах их роль снижается и возрастает значение подверженных влиянию тренировки спортивно-технических, психологических и функциональных признаков.

Наиболее общие задачи и критерии каждого этапа многолетнего отбора перспективных спортсменов состоят в следующем.

Для первичного отбора задачей является определить для каждого конкретного ребенка целесообразность занятий плаванием. В качестве основных критериев выступают:

- возраст, благоприятный для начала занятий плаванием;
- отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом;
- соответствие морфотипа требованиям плавания;
- соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания.

Задача предварительного отбора состоит в оценке способностей юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию. Основными критериями на данном этапе являются:

- отсутствие препятствующих дальнейшему спортивному совершенствованию отклонений в состоянии здоровья;
- соответствие структуры и потенциальных возможностей мышечной системы, энергетического потенциала, анализаторных систем и двигательных способностей требованиям плавания;
- подверженность основных функциональных систем и механизмов адаптационным перестройкам под влиянием рациональной тренировки;
- устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства;
- отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию;
- психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок;
- резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, составляющих тактической и психологической подготовленности, определяющих результативность в конкретных дисциплинах плавания.

В основном отборе задачей является оценка перспектив достижения спортсменом результатов международного класса. Основные выступают:

- степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствий к этому по состоянию здоровья;



психологическая и функциональная подготовленность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в различных сложных условиях – непривычном или неблагоприятном климате, смене часовых поясов, условиях среднегорья, психологически напряженной атмосферы ответственных соревнований и др.;

способность к максимальной реализации достигнутой подготовленности в условиях жесткой конкуренции на главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов;

способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации, варьированию различными компонентами технической, физической, тактической и других видов подготовленности.

Заключительный отбор ставит своей задачей оценку целесообразности продолжения спортсменом занятий спортом и прогнозирование продолжительности сохранения им высокого мастерства. Основные критерии:

наличие соответствующей мотивации и отсутствие препятствующих сохранению мастерства отклонений в состоянии здоровья;

возраст спортсмена и его соответствие оптимальному для наивысших результатов в дисциплинах, избранных для специализации, а также продолжительность сохранения им высокого мастерства;

наличие необходимых для сохранения достигнутой подготовленности резервных возможностей организма;

благоприятствующее продолжению занятий спортом высших достижений социальное и материальное положение.

В разных дисциплинах плавания благоприятный возраст для наивысших результатов, продолжительность многолетней подготовки и, естественно, каждого из ее этапов существенно отличаются. Соответствующие отличия отмечаются и в сроках различных этапов отбора.

При осуществлении спортивного отбора необходимо обеспечить комплексность оценки перспективности с использованием морфофункциональных, социально-психологических и других критериев. При этом на первом и втором этапах многолетнего спортивного отбора основную роль играют генетически детерминированные признаки, характерные небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. На последующих этапах их роль снижается и возрастает значение подверженных влиянию тренировки спортивно-технических, психологических и функциональных признаков.

#### § 4. Режим учебно-тренировочного процесса по годам, отбор и комплектование учебных групп

Режим учебно-тренировочного процесса по годам рассматривается как комплекс различных правил, норм и мероприятий, установленных для достижения главной цели – подготовки спортсмена высокой квалификации. Достижение целей и решение задач каждого этапа многолетней подготовки обеспечивается посредством правильного планирования многолетней подготовки, базирующегося на основных принципах спортивной подготовки.

Принципы спортивной подготовки в плавании выступают основой рационального построения тренировочного процесса на всех этапах многолетнего совершенствования спортсменов.

Принципы спортивной подготовки не предназначены жестко нормировать структуру многолетней или годичной подготовки, состав и соотношение средств совершенствования физической, технико-тактической и психологической подготовленности, динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, построение программ занятий, микроциклов и мезоциклов, содержание моделей соревновательной деятельности и пр. Они являются обобщенными положениями и установками, отражающими совокупность закономерностей, объективно влияющих на становление мастерства спортсменов, позволяющими планировать и управлять процессом многолетней подготовки.

Принцип устремленности к высшим достижениям реализуется посредством использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянной интенсификации тренировочного процесса и управления соревновательной деятельностью, организации системы комплексного контроля, оптимизации режима жизни, применения специальной системы питания, отдыха и восстановления, разработки соответствующей возможностям спортсменов различной структуры планирования тренировочного процесса (этапов многолетней подготовки, макроциклов, периодов и др.), позволяющих спортсмену преодолеть достигнутый уровень возможностей.

Принцип углубленной специализации основан на необходимости организации процесса подготовки, обеспечивающего становление состояния подготовленности, соответствующего требованиям одного или нескольких родственных способов плавания и ориентирован на углубленное совершенствование тех составляющих спортивного мастерства, к которым у спортсмена имеются выраженные задатки.

Принцип единства общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки – представляет целостный процесс вне зависимости от этапа многолетней подготовки, содержание которого обусловлено спецификой способа плавания и избранной дистанции, индивидуальными особенностями спортсмена, этапом или периодом подготовки. Общеподготовительные упражнения в этом процессе прямо или косвенно создают необходимую основу для эффективной специальной подготовки, что и лежит в основе принципа их единства. На ранних этапах многолетнего совершенствования общая подготовка связана с обеспечением всестороннего и полноценного физического развития детей и подростков, а у взрослых квалифицированных спортсменов она используется для развития тех составляющих подготовленности, которые не могут в должной мере обеспечиваться за счет специфических средств.

Принцип непрерывности тренировочного процесса характеризуется следующими положениями:

спортивная подготовка строится как непрерывный многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, периода и т.д. наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

работа и отдых в спортивной подготовке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства, не допускать развития деадаптации различных составляющих подготовленности спортсмена.

Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам имеет решающее значение для эффективного протекания приспособительных процессов, в котором выделяются следующие направления увеличения нагрузки в процессе многолетнего совершенствования спортсменов:

увеличение суммарного годового объема тренировочной работы от 100 – 200 до 1300 – 1500 часов;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла от двух-трех до 10 – 15;

увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня с 1 до 2, 3;

увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение

недельного микроцикла до четырех-пяти;

увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма;

возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;

использование различного рода технических средств и природных факторов, способствующих дополнительной мобилизации функциональных резервов организма (специальные тренажеры, тренировка в условиях гипоксии и др.);

увеличение объема соревновательной деятельности;

постепенное расширение применения дополнительных факторов (физиотерапевтических, психологических и фармакологических) с целью повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Принцип волнообразности и вариативности нагрузок – опирается на большое количество закономерностей, относящихся к специфическому воздействию нагрузок различной направленности, особенностям развития утомления и протекания восстановительных реакций, кумулятивному воздействию нагрузок и формированию отставленного тренировочного эффекта, соотношению и преемственности работы различной преимущественной направленности, явлениям положительного и отрицательного переноса тренировочных воздействий. Он является инструментом реализации множества закономерностей, определяющих эффективность процесса спортивного совершенствования:

относящихся к реакции организма спортсмена на тренировочные упражнения и их серии, к проявлению срочной адаптации, развитию процессов утомления и восстановления, которые определяют волнообразность нагрузок при выполнении программ отдельных занятий и микроциклов;

относящихся к суммарному и кумулятивному воздействию нагрузок серии микроциклов, взаимодействию нагрузок различной направленности, формированию отставленного тренировочного эффекта, которые лежат в основе волнообразности нагрузок в тренировочных мезоциклах;

предопределяющих преемственность становления разных сторон подготовленности спортсмена, достижения и сохранения состояния готовности

к соревнованиям и состояния наивысшей готовности к стартам, развитие процессов долговременной адаптации, деадаптации и реадаптации, что выражается в волнообразности нагрузок в течение тренировочного года, макроциклов, их периодов и этапов.

Принцип цикличность процесса подготовки проявляется в систематическом повторении и последующем изменении содержания как отдельных упражнений, так и относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов и др. и обусловлена как закономерностями становления спортивного мастерства, так и системой соревнований, относительно стабильно повторяющейся в рамках годичных, двухлетних или четырехлетних циклов.

Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и подготовленности предусматривает:

рациональное построение процесса подготовки к соревновательной деятельности с учетом основных компонентов (старт, скорость на разных отрезках дистанции, поворот, финиш);

необходимость формирования интегральных качеств, определяющих эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности, скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости.

Принцип единства и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами предполагает учет возможности роста спортивных достижений за счет:

применения средств восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена;

использования специальных диет, соответствующих специфике вида спорта и особенностям подготовки спортсменов;

применения среднегорной, высокогорной и искусственной гипоксической тренировки;

преодоления нарушения циркадных ритмов вследствие дальних перелетов к местам подготовки и соревнований;

использования эффективного спортивного инвентаря и спортивной формы;

применения диагностической и управляющей аппаратуры высокой точности, эффективного тренажерного оборудования.

Принцип взаимосвязи процесса подготовки с профилактикой травматизма предусматривает построение подготовки и соревновательной

деятельности для улучшения работы в следующих направлениях:

материально-техническое и организационное обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности;

построение многолетней подготовки;

построение годичной подготовки;

методически правильный подбор и использование средств и методов технико-тактической и физической подготовки;

учет погодных, климатических и географических условий мест подготовки и соревнований;

соответствие средств и методов подготовки, тренировочных и соревновательных нагрузок состоянию, функциональным возможностям и индивидуальным особенностям спортсмена;

система питания, средств восстановления и стимуляции работоспособности, активизации адаптационных реакций;

регулярный контроль за протеканием реакций срочной, текущей и долговременной адаптации как ответа на тренировочные и соревновательные нагрузки и коррекция тренировочного процесса.

Учитывая особенности организации многолетней подготовки особенности комплектования учебных групп, их численный состав и общий объем учебно-тренировочных занятий (в часах) на этапах подготовки осуществляется с учетом возрастных особенностей и поставленных перед каждым этапом целей и задач согласно таблице 2 приложения 1.

При построении многолетней подготовки должна быть обеспечена такая организация тренировочного процесса, которая позволила бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа подготовки или от одного макроцикла к другому и добиться планомерного роста физических и технических способностей спортсмена, повышения функциональных возможностей основных систем его организма. В планировании тренировочного процесса и его содержательной части на протяжении всего многолетнего спортивного совершенствования выделяют следующие направления:

увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла;

узкая спортивная специализация, находящаяся в соответствии с границами этапа подготовки к высшим достижениям;

увеличение общего количества тренировочных занятий, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;

постепенное введение дополнительных средств, увеличивающих

реакцию организма на нагрузки – тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, искусственная гипоксическая тренировка, специальные средства для повышения эффективности скоростно-силовой подготовки и др.;

планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии;

использование средств, стимулирующих работоспособность, интенсифицирующих процессы восстановления после больших нагрузок;

увеличение объема интегральной подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности;

расширение соревновательной практики, в том числе и участия в соревнованиях, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным регламентом согласно таблица 1 приложения 1, годовым учебным планом согласно таблице 3 приложения 1 и настоящей Программой.

Учебный план для всех этапов подготовки рассчитывается на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, а также тренировок по индивидуальным заданиям. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией организации по представлению тренера-преподавателя по спорту в целях установления более благоприятного режима, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основной формой учебно-тренировочного процесса является урок (групповые занятия, индивидуальные занятия с учащимися групп СПС и ВСМ или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), а также медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Кроме групповых занятий по расписанию, рекомендуется ежедневная утренняя гимнастика, индивидуальное выполнение заданий тренера-преподавателя по совершенствованию уровня физической и технической подготовленности. При проведении учебно-тренировочных занятий и

участии в соревнованиях спортсмены должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать двух академических часов (один час – 45 минут), в УТ – трех, СПС – четырех, ВСМ – пяти часов.

Работники, осуществляющие педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта должны поддерживать взаимодействие с родителями спортсменов, их классными руководителями, систематически контролировать успеваемостью спортсменов, их дисциплину.

Учебная работа в спортивной школе (училище) должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости спортсменов. В предэкзаменационные и экзаменационные периоды, учитывая успеваемость каждого спортсмена в общеобразовательной школе и в других учебных учреждениях, тренер-преподаватель по спорту может уменьшать для отдельных из них количество занятий в неделю или временно разрешать не посещать занятия в учебно-спортивных учреждениях.

Учащиеся участвуют в течении года во внутри школьных соревнованиях, а также календарных соревнованиях района, города, республики.

Зачисление спортсменов (в т.ч. перевод из других специализированных учебно-спортивных учреждений) на очередной год обучения и этап подготовки (УТ, СПС, ВСМ) производится при условии положительной динамики результатов выступлений в официальных соревнованиях и выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, а также соответствия спортивного разряда данному этапу подготовки.

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности представлены в таблицах 4, 5 приложения 1.

Методика тестирования общей и специальной физической подготовленности представлена в приложения 2 и 3.

## § 5. Возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов различных возрастов

Знание возрастных особенностей имеет важное значение, поскольку большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон



от 8 до 17 лет и подразделяется на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Они характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно, пубертатный период отличается нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В его начале 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.

Постпубертатная 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, половой, физической и психической зрелости.

Поскольку 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. Исходя из этого 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 спортивным потенциалом в разрезе многолетней подготовки обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. К моменту завершения полового созревания они по своему физическому развитию обгоняют акселерированных сверстников. Следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития не гарантирует ее раннего окончания.

Кроме этого известно, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, т.е. отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов, как представлено в таблице 6 приложения 1. Это создает предпосылки в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста

целенаправленно воздействовать с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития аэробной и анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей юных спортсменов.

Рассматривая возрастные и методические особенности подготовки детей следует отметить, что примерно 90 процентов общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, т.е. младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста, поскольку в дальнейшем они послужат основой для освоения сложных технических элементов.

В этом возрасте наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда и морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений для формирования техники плавания.

В 6 – 9 лет не наблюдается различий в динамике роста и физического развития между мальчиками и девочками. Организм детей готов к выполнению аэробных упражнений низкой и средней интенсивности и к кратковременным взрывным упражнениям спринтерского типа.

Детям этого возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому на занятиях рекомендуется использовать доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. В этом возрасте наблюдается неустойчивое внимание, для поддержания его устойчивости следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Контингент учебно-тренировочного этапа составляют спортсмены в возрасте: девочки от 9, 10 лет и мальчики от 10, 11 лет. Средняя продолжительность этапа 3 – 5 лет.

В начале этапа, у девочек 10, 11 лет и мальчиков 10 – 12 лет, за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров

(процесс стимулируется соматотропным гормоном) наблюдаются высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9, 10 лет у девочек и 10 – 12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16 – 17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, что определяет низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но в 10, 11 лет у девочек и 12, 13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, что начинает проявляться в медленном увеличении лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. Так же необходимо отметить, что у девочек 11, 12 лет и у мальчиков 12 – 14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но способность к длительной работе на уровне близком или равном МПК остается ограниченной.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12 – 15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

В 10 – 12 лет у девочек и в 12 – 14 лет у мальчиков значительно вырастает масса тела, а вместе с ней нарастает максимальная сила. Прирост силы осуществляется за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Начало прироста мышечной массы создает предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Общая силовая выносливость в 10 – 12 лет у девочек и 10 – 14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции.

Специальная силовая выносливость у девочек 10 – 12 лет и мальчиков 12 – 14 лет увеличивается за счет функционального компонента.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах отмечается у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В 10, 11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10 – 12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Последующее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Возраст начала этапа спортивного совершенствования для девочек составляет в среднем 12 – 14 лет, для мальчиков – 13 – 15 лет. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

У девушек 12 – 16 лет наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела приходится на возраст 12, 13 лет. Важный показатель возрастного развития девушек – возраст первой менструации (менархе), обычно отмечается в среднем в возрасте между 12 и 14 годами, однако может наступить как ранее (в возрасте 10 лет), так и позднее (16, 17 лет). Пубертатная стадия развития оканчивается у девочек/девушек с установлением регулярного менструального цикла – приблизительно через 6 – 12 месяцев (в возрасте 14,5 – 15 лет). К моменту его окончания девочка достигает 97, 98 процентов своих «взрослых» значений длины и массы тела. В течение года после этого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы – через 1,5 года, завершается окончательное формирование пропорций тела.

До менархе высокими темпами увеличивается аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК (максимальное потребление кислорода) продолжает медленно увеличиваться до 14, 15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13, 14 годам. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Пик прироста гликолитической мощности и емкости

наступает в 13, 14 лет, создавая благоприятные предпосылки для развития анаэробных возможностей, причем пик прироста – в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы у девушек отмечается в 12 – 14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы, темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале – за счет увеличения «запаса силы», в последующем – за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14, 15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и анаэробного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (оценивается при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце – за счет реализации «запаса силы».

Из особенностей возрастного развития юношей 13 – 17 лет необходимо отметить сохранение высоких темпов увеличения длины тела до конца этапа, а массы тела – до 17, 18 лет. Пик прироста массы тела наступает в 14, 15 лет, с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНУ отмечаются в 14, 15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, а индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17, 18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для ее целенаправленного развития начинается с 15, 16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14 – 16 лет с пиком прироста в 15, 16 лет (наиболее эффективное развитие – параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде – 14 – 17 лет.

#### § 6. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов)

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные), а сама система соревнований выступает важнейшим элементом подготовки спортсменов. Все соревнования должны естественно вписываться в тренировочный процесс.

На этапе начальной подготовки поощряется стремление юных спортсменов состязаться при выполнении как тренировочных программ, так и участвуя в различных соревнованиях. Постепенно вводятся контрольные соревнования, которые проводятся по упрощенной программе и включают различные компоненты соревновательной деятельности. Планирование годичной подготовки на этом этапе не должно быть ориентировано исключительно на успех в соревнованиях возрастной группы, соревновательный результат не должен становится основным критерием оценки эффективности тренировочного процесса, поскольку подобное планирование неизбежно приведет к ранней узкой специализации юных спортсменов. Принципиально важный момент построения подготовки на этом этапе – годичная периодизация, в которой отсутствует нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы.

Система соревнований для последующих возрастных групп формируется на основе календаря международных, республиканских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь республиканских и международных спортивных соревнований. Однако количество официальных стартов бывает недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Детские спортивные учреждения и их учредители, региональные управления спорта и туризма и федерации плавания должны организовывать

дополнительные спортивные соревнования и контрольные испытания для спортсменов, матчевые встречи, соревнования по плавательному многоборью (выявление победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Особенно важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включить контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Для групп СПС и ВСМ, кроме соревнований по плаванию рекомендуется проводить контрольные испытания по специальной физической подготовке (главным образом силовой) на суше. Соревнования на воде для групп ВСМ целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира. В таблице 7 приложения 1 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Периодизация годичной подготовки, т.е. ее деление на отдельные, качественно и количественно отличающиеся друг от друга структурные элементы, является важнейшим путем реализации программы подготовки спортсменов к успешной соревновательной деятельности и должна обеспечивать соблюдение закономерностей процесса приобретения, сохранения, временной утраты и дальнейшего развития тренированности. Такая фазовость развития спортивной формы обуславливает периодизацию тренировочного процесса, который подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Продолжительность отдельных периодов в многомесячных циклах устанавливается примерно в следующих пределах:

подготовительный период – от 2, 3 месяцев (главным образом в полугодичных циклах) до 5, 6 месяцев (в годичных циклах);

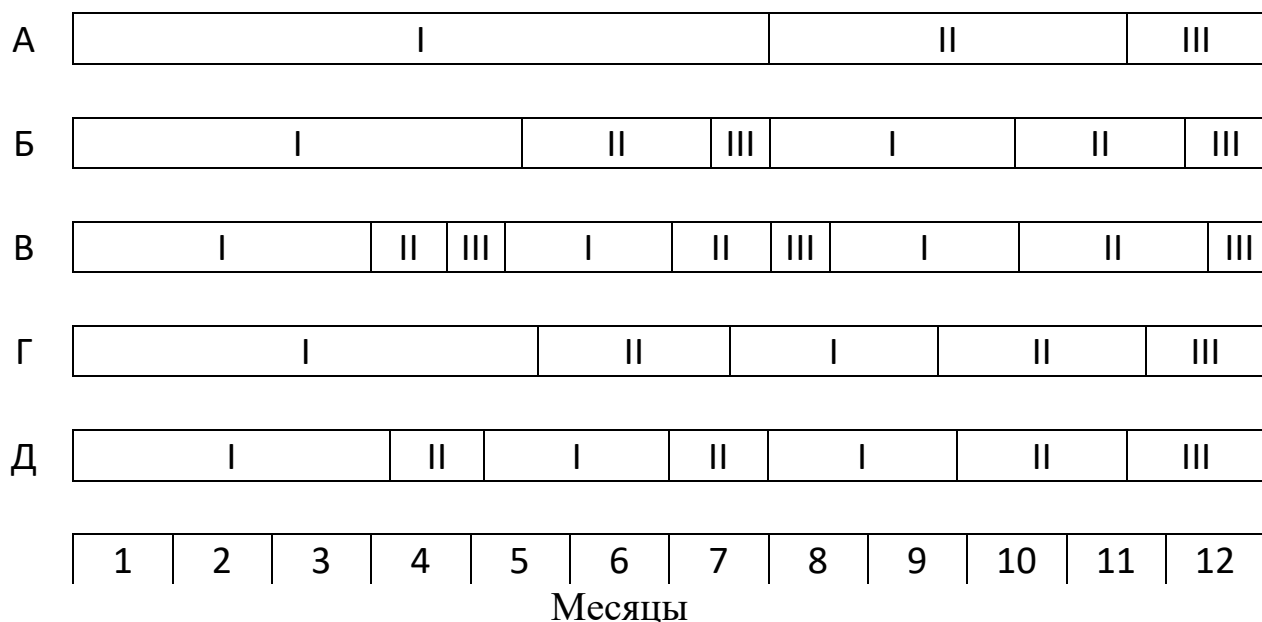
соревновательный период – от 1,5, 2 до 4, 5 месяцев;

переходный период – от 3, 4 до 6 недель.

Построение годичной тренировки на основе одного макроцикла называется одноцикловым, двух – двухцикловым, трех – трехцикловым, как представлено на рисунке рисунке 2. При применении двух- и трехциклового построения тренировочного процесса в течение года часто используются варианты, получившие названия «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым и вторым, вторым и

третьим макроциклами не планируются, а соревновательный период одного макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Рисунок 2. Варианты периодизации спортивной тренировки в течение года и макроцикла: А – одноцикловое планирование; Б – двухцикловое планирование; В – трехцикловое планирование; Г – «сдвоенный» цикл; Д – «строенный» цикл; I – подготовительный период; II – соревновательный период; – переходный период



Продолжительность периодов подготовки зависит от выбранного варианта планирования годичного макроцикла.

В подготовительном периоде закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку вегетативной системы организма к эффективной соревновательной деятельности, совершенствуются двигательные навыки, развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психологическая подготовка.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Соотношение продолжительности указанных этапов в большой степени зависит от типа макроцикла и квалификации спортсмена. При подготовке спортсменов высокой квалификации обычно планируется относительно короткий общеподготовительный этап и продолжительный специально-



подготовительный, а у спортсменов невысокой квалификации отмечается обратное соотношение.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма и повышение способности спортсмена переносить большие нагрузки, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На протяжении этого этапа много времени уделяется работе на суше. Доля соревновательных упражнений в общем объеме выполняемой работы низка, излишнее их использование в ущерб вспомогательным и специально-подготовительным упражнениям может отрицательно сказываться на качестве подготовки.

Содержание тренировки на специально-подготовительном этапе подготовительного периода предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Занятия носят специальную направленность и призваны обеспечить высокую готовность к эффективной соревновательной деятельности. Тренировка направлена на повышение специальной работоспособности посредством широкого применения специально-подготовительных упражнений, направленных на избирательное улучшение отдельных качеств, которые влияют и определяют уровень спортивного результата. Особое внимание уделяется развитию аэробных и анаэробных возможностей, скоростно-силовых параметров рабочих движений, совершенствованию техники движений, продуктивности дыхания, экономичности работы и др.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования и вовлечением в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе выполнения соревновательных движений. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется соревновательной технике, которая совершенствуется параллельно с развитием физических качеств в двух направлениях: улучшение качества двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей и выработка экономичной и вариабельной техники движений, как основы повышения специальной выносливости. Специально-подготовительные и соревновательные упражнения на протяжении этого этапа подготовительного периода распределяются неравномерно, с постепенным

увеличением к его окончанию, способствуют избирательному совершенствованию различных сторон специальной подготовленности, приобретая интегральный характер. Ее цель – воплощение в соревновательном упражнении всего комплекса физических и психических возможностей, двигательных навыков и умений, знаний и опыта, достигнутых в предшествующей тренировке.

Основной задачей соревновательного периода является сохранение и дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением собственно соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Следует помнить, что величина соревновательных нагрузок во многом определяется характером соревнований, наличием сильных противников, эмоциональной настроенностью спортсмена, вот почему ответственные состязания оказывают значительно более глубокое воздействие на организм спортсмена, чем интенсивные тренировочные нагрузки и контрольные соревнования.

При продолжительном соревновательном периоде, когда необходимо длительное поддержание достигнутой подготовленности, широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Они могут вводиться в программы занятий с другими преимущественными задачами или выступать в виде самостоятельных занятий, даже серий занятий. Практикуется введение в тренировку упражнений из арсенала средств базовой физической подготовки.

Значительное изменение географического места проведения соревнований и времени их проведения могут потребовать изменения привычного суточного режима спортсмена. В этом случае, при планировании подготовки к ответственным выступлениям, делают поправку в расписание тренировок, чтобы заблаговременно изменить кривую колебаний работоспособности, при котором ее подъем должен приходиться на часы соревнований. Если точное время соревнований заранее неизвестно или спортсмену придётся принимать несколько стартов в течение 3 – 5 и более часов, имеет смысл планировать основные тренировочные занятия и контрольные соревнования в разное время, а также неожиданно изменять время контрольных соревнований и учебно-тренировочных занятий.

Тщательно планируется подготовка в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Вместе с тем, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее организация обусловлена рядом общих положений. На этом этапе, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, физическое и особенно психическое восстановление, поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Объем работы по сравнению с подготовительным периодом сокращается до 20 – 40 процентов; количество занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, трех-четырёх; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Резко изменяется направленность работы – основное содержание составляют разнообразные средства активного и пассивного отдыха и общеподготовительные упражнения во всевозможных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно использовать упражнения из других видов спорта, необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), спортивные и подвижные игры. В переходном периоде нужно широко использовать упражнения, направленные на поддержание уровня развития двигательных

качеств и возможностей аэробной системы энергообеспечения. Целесообразно проводить занятия комплексной направленности с применением разнообразных средств широкого спектра функционального воздействия и не перегружающих психику спортсмена.

Занятия рекомендуется проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода способствует не только восстановлению после прошедшего макроцикла, но и сохранению более высокого уровня подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

В конце переходного периода нагрузку постепенно увеличивают и уменьшают объем средств активного отдыха, повышают количество общеподготовительных и вспомогательных упражнений, что позволяет сгладить переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Структура тренировочного макроцикла или периода подготовки может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 – 8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке спортсменов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются как основные элементы планирования подготовки.

Структуру и продолжительность микроциклов определяют:

содержание, число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок;

динамика процессов утомления-восстановления и общемофункционального состояния организма, которая обусловлена чередованием тренировочных нагрузок и отдыха, индивидуальными особенностями реагирования на нагрузки и биоритмическими факторами;

общий режим жизни спортсмена, включая режим его основной учебной или трудовой деятельности;

место микроциклов в общей системе построения тренировочного процесса.

Структура микроцикла не может иметь одну и единственную форму, которая была бы пригодной для любых конкретных случаев. Она должна закономерно меняться в зависимости от логики изменения содержания тренировочного процесса и внешних обстоятельств, влияющих на его построение. Внося целесообразные изменения в содержание и структуру микроциклов (изменяя комплексы упражнений в занятиях, число основных и дополнительных занятий, порядок их чередования, режим нагрузок и

отдыха и т.д.), обеспечивают необходимую общую тенденцию развития тренировочного процесса, нивелируя при этом различного рода внешние помехи.

Выделяется пять типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

ударный – предполагает выполнение максимально переносимого объема нагрузки определенной направленности, соответствующей задачам макроцикла;

развивающий – предполагает выполнение тренировочных нагрузок около 80 процентов от объема ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;

втягивающий – применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60 – 70 процентов объема тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния спортсменов перед нагрузочной фазой;

разгрузочный – применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;

соревновательный – представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3, 4 дня, объем нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчиненное значение по отношению к другим задачам;

контрольный – применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;

восстановительный – применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для решения организационных вопросов (переездов, учебы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Среди вариантов мезоциклов некоторые являются основными на протяжении целых периодов тренировочного процесса (базовые и соревновательные), другие используются лишь на отдельных его этапах (втягивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительно-подготовительные, восстановительно-поддерживающие и др.).

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Втягивающий мезоцикл начинает годичный или иной большой цикл тренировки. Основной его задачей является постепенное подведение

спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. Включает в себя чаще всего 2, 3 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузок сравнительно невысок, их объем может достигать значительных величин, особенно при специализации на стайерских дистанциях. Число таких мезоциклов зависит в первую очередь от конкретного состояния спортсмена к началу большого тренировочного цикла, его индивидуальных адаптационных возможностей и характера предшествующего этапа тренировки. При отсутствии заболеваний, травм и т.п. ограничиваются одним втягивающим мезоциклом. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

Базовый мезоцикл, как главный тип мезоциклов подготовительного периода тренировки, направлен на реализацию основных задач подготовки, в рамках которого осуществляется важнейшая тренировочная работа по формированию новых и перестройке освоенных ранее спортивных двигательных навыков, вводятся более значительные тренировочные нагрузки, приводящие к увеличению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа в нем характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками, в которой применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Мезоциклы такого типа используются на различных этапах тренировок в нескольких вариантах. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по особенностям воздействия на динамику тренированности – развивающими и стабилизирующими. Базовые мезоциклы развивающего характера играют первостепенную роль в достижении спортсменом нового уровня работоспособности, в переходе на более высокую ступень тренированности. Отличаясь значительными величинами тренировочных нагрузок они, как правило, чередуются со стабилизирующими мезоциклами, для которых характерна временная приостановка роста нагрузок на достигнутом уровне, что облегчает

адаптацию к предъявленным до этого необычным тренировочным требованиям, способствует завершению и закреплению вызванных положительных адаптационных перестроек.

Во всех вариантах базовых мезоциклов их основными составляющими элементами являются собственно-тренировочные микроциклы, используемые в различных комбинациях. Общее число базовых мезоциклов зависит от времени, который понадобится спортсмену для фундаментальной подготовки к ответственным соревнованиям с учетом индивидуальных особенностей развития его тренированности.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходную форму от базовых мезоциклов к соревновательным. По существу, в нем тренировочная работа сочетается с участием в состязаниях, имеющих контрольно-тренировочное значение, т. е. подчиненное задачам подготовки к основным состязаниям.

В зависимости от особенностей протекания процесса развития тренированности и недостатков, выявленных в контрольных стартах, содержание тренировочных занятий в таком мезоцикле должно быть направлено на их коррекцию посредством либо интенсификации использования специально-подготовительных упражнений (когда выявлены недостаточно высокие темпы развития специальной тренированности), либо стабилизации или даже снижения уровня нагрузок (если выявляются симптомы хронического утомления). При обнаружении серьезных технических или тактических изъянов уровня подготовленности спортсмена в контрольных стартах, их устранение становится одной из важнейших задач как в данном, так и в последующем мезоцикле.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному (или одному из основных) соревнований года в качестве особой формы построения тренировки. Особенности предсоревновательного мезоцикла состоят в необходимости возможно более полного моделирования режима предстоящего состязания, обеспечения адаптации к его конкретным условиям, создании условий для получения наибольшего эффекта от всей предшествующей подготовки в предстоящих решающих стартах.

Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются собственно-тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы. Общая тенденция динамики нагрузок в них характеризуется, как правило, заблаговременным уменьшением суммарного объема тренировочных нагрузок перед основным состязанием. При этом

особое значение имеет умелое использование механизмов «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, когда в процессе непосредственной подготовки к соревнованию на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки решающих стартов.

При планировании в годичном цикле не одного, а двух и более одинаково ответственных соревнований, перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл с изменениями, вытекающими из особенных условий состязания (например, в необычных климатических или географических условиях). Если состязание не отличается повышенной ответственностью и специфическими условиями проведения, непосредственная подготовка к нему ограничивается подводящим микроциклом.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности и различные компоненты соревновательной деятельности, создаются оптимальные условия для протекания адаптационных процессов, уделяется внимание приросту скоростных качеств и специальной выносливости, уделяется внимание полноценному физическому и психическому восстановлению после предшествующей работы. Это преобладающий тип мезоциклов в период основных состязаний, когда их несколько и они следуют друг за другом. В простейших случаях соревновательный мезоцикл включает один подводящий и один соревновательный микроцикл либо подводящий, соревновательный и восстановительный микроциклы. В зависимости от системы состязаний он может видоизменяться, а в его состав включаться микроциклы с подводящими состязаниями. Кроме того, структуру соревновательных мезоциклов, частоту и порядок их чередования с мезоциклами иного типа обуславливают закономерности сохранения спортивной формы.

Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы («промежуточные») необходимы при большой продолжительности периода, насыщенного многими ответственными соревнованиями, в рамках которого данные мезоциклы располагаются между соревновательными. Помимо этого, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы



составляют завершающий период большого цикла тренировки (переходный период).

Восстановительно-подготовительный мезоцикл по ряду признаков подобен базовому мезоциклу, но включает дополнительное число восстановительных микроциклов. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл характеризуется более мягким тренировочным режимом и широким использованием эффекта переключений путем смены форм, содержания и условий тренировочных занятий.

Мезоциклы всех указанных типов являются структурными компонентами, блоками, составляющими этапы и периоды больших тренировочных циклов. Число мезоциклов того или иного типа и порядок их сочетания в структуре макроциклов зависят в первую очередь от закономерностей периодизации круглогодичного процесса тренировки и конкретных условий его построения.

## РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В качестве специальных задач этапа начальной подготовки выделяют следующие:

изучение техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов;  
формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и овладение необходимым минимумом знаний по спортивному режиму, питанию, гигиене, утренней гимнастике, самоконтролю;

спортивный отбор одаренных детей для занятий спортивным плаванием

в учебно-тренировочных группах.

В группы НП зачисляются желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний мальчики и девочки с 7-ми лет. При отборе детей в УТ группы рекомендуется руководствоваться требованиями, представленными в таблице 8 приложения 1.

## § 1 Учебный план

Программный материал этапа состоит из теоретической и практической подготовки, рассчитан на 6 учебных часов в неделю и представлен в учебном плане согласно таблице 9 приложения 1.

Периодизация учебного процесса на этапе начальной подготовки носит условный характер, с незначительной волнообразной динамикой тренировочных нагрузок, периоды подготовки не выделяются. Большие нагрузки рекомендуется планировать на каникулярный период. Программа контрольных соревнований должна отражать текущий учебный материал без целенаправленной подготовки к ним.

Примерные планы годового цикла подготовки групп НП представлены в таблицах 10 и 11 приложения 1. Основной формой организации учебно-тренировочного процесса с юными спортсменами является урочная форма занятий с четко выраженными частями. Организация процесса обучения осуществляется в групповой форме.

На этапе НП учебно-тренировочный процесс строится преимущественно таким образом, чтобы создать и сохранить после занятий положительный эмоциональный фон, не вызывать у спортсменов выраженного утомления после выполнения программы занятий. Учебно-тренировочный процесс строится на основе использования игровых форм ведения занятий и насыщенности тренировочных программ разнообразными упражнениями из различных видов спорта. Рекомендуется активно использовать оценку действий каждого ребенка, метод поощрения, использование наглядного метода объяснения и образного показа, которые помогут воздействовать на конкретно образное мышление спортсменов и поддержат устойчивость внимания.

## § 2. Теоретическая подготовка

Теоретические сведения излагаются в доступной форме с учетом возраста и подготовленности спортсменов в виде бесед, специальных лекций, посещения и просмотра спортивных соревнований, видеоматериалов, чтения специальной соответствующей возрасту литературы и т.п. Ниже приведено примерное содержание теоретического раздела для спортсменов учебно-тренировочных групп.

Тема «Физическая культура и спорт в Республике Беларусь»

Физическая культура и спорт – важная составная часть здорового

образа жизни подрастающего поколения. Значение общего физического развития и разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в спорте.

Плавание, как эффективное средство оздоровления, жизненно-необходимый навык и вид спорта.

Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, внешкольные и внеклассные занятия, коллективы физической культуры, клубы, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы).

Организация, задачи и содержание работы в организации.

Тема «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»

Личная и общественная гигиена. Гигиена тела (уход за кожей, волосами, ногтями, ушами, полостью рта, и т.д.).

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные закаливающие процедуры (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена мест занятий и жилища (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений), одежды и обуви.

Понятие об инфекционных заболеваниях, условия их распространения, меры профилактики и предупреждения.

Режим дня и питания спортсмена. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи, энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Гигиена сна. Влияние вредных привычек (курения и употребления спиртных напитков) на здоровье.

Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями.

Тема «Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь»

История возникновения плавания как вида спорта, его развитие и современное состояние в Республике Беларусь. Международная федерация плавания, Европейская лига плавания, Белорусская федерация плавания. Система и программа соревнований по плаванию в Республике Беларусь и за рубежом. Материальная база для развития спортивного плавания в Республике Беларусь.

Тема «Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов»

Задачи и особенности начального обучения плаванию. Школа

движений юного спортсмена. Основные особенности современной техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Содержание и методика изучения техники плавания, стартов и поворотов на этапе начальной подготовки.

Тема «Идеи олимпизма и олимпийское движение в Республике Беларусь»

История возникновения и возрождения современных Олимпийских игр. Олимпийские идеалы. Участие белорусских спортсменов в Олимпийских играх. Достижения белорусских спортсменов на различных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Выдающиеся белорусские спортсмены. Значение выступлений белорусских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления взаимопонимания, сотрудничества между народами и популяризации достижений белорусского спорта.

### § 3. Практическая подготовка

Основное содержание этапа составляет обучение технике и совершенствование навыков плавания спортивными способами.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является повышение уровня общего физического развития обучающихся и совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) посредством использования общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Основными средствами обучения технике плавания выступают следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие упражнения при обучении плаванию должны быть направлены главным образом на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки. Для этого используются:

строевые упражнения, ходьба и бег;

передвижения шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали, ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы

с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.;

общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление);

упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;

упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов;

упражнения для укрепления силы мышц, участвующих в гребковых движениях спортсмена и фиксации позы: рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног, упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.);

прыжки;

акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой), кувырки вперед и назад в группировке; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках и др.;

подвижные и спортивные игры.

Развивать выносливость рекомендуется с использованием таких видов физических упражнений как ходьба, бег, спортивные и подвижные игры и т.д., широко применять повторный и интервальный методы выполнения упражнений (серии).

При развитии быстроты следует включать в занятия упражнения со сменой характера двигательной деятельности по сигналу: бег со сменой направления движения, стартовые ускорения в беге, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10 – 12 с), прыжков, метаний, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик) и т.д. Развитие быстроты необходимо сочетать с развитием прыгучести для дальнейшего эффективного выполнения стартов и поворотов.

Развитию гибкости обязательно уделяют не менее 3, 4 упражнений (желательно на каждом занятии), учитывают и поддерживают индивидуальный уровень этого качества. Для большинства начинающих

спортсменов оптимальной является примерно 10-минутная программа развития гибкости.

Для развития ловкости и координации движений рекомендуются подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, упражнения с предметами.

Силовая подготовка у детей 7 – 10 лет ориентирована на развитие наиболее слабых мышечных групп: мышцы живота, спины, груди, рук. Движения следует выполнять из разных исходных положений, чередовать силовые упражнения с упражнениями на расслабление, исключать натуживание и статические упражнения.

Упражнения на развитие максимальной силы и анаэробных возможностей должны быть практически исключены.

Физические качества спортсмена на этапах начальной подготовки воспитываются посредством применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью исключительно средств плавания. Вследствие этого в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно должен включаться комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами урока. Выполнение такого комплекса будет способствовать успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. Его рекомендуется выполнять ежедневно в качестве домашнего задания, во время утренней зарядки.

Важнейшим компонентом начальной плавательной подготовки является изучение подготовительных упражнений по освоению с водной средой. С их помощью решаются следующие задачи:

формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

освоение рабочей позы спортсмена, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на семь подгрупп: элементарные движения конечностями (дать почувствовать сопротивление воды);

передвижения по дну (с глубокой части на мелкую);

погружение (научится задержке дыхания и открывать глаза в воде);

всплывание (почувствовать выталкивающую силу воды);

лежание (вода держит тело у поверхности);

дыхание (правильный вдох и выдох);

скольжение и первые плавательные движения (почувствовать инерционные силы от отталкивания), представленные в приложении 4.

Техническая подготовка на этапе предусматривает овладение максимально широким арсеналом различных двигательных умений и навыков, которые должны создать предпосылки для достижений в последующем высокого технического мастерства и позволят сформировать соответствующую морфофункциональным возможностям вариативную технику движений. Не следует ограничиваться обучением техники одним способом плавания и стараться стабилизировать его технику движений.

Использование имитационных упражнений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений новички знакомятся, выполняя их в положении стоя и стоя в наклоне, лежа.

В целях предварительного ознакомления с усилиями, направленными на преодоление сопротивления воды при выполнении гребков руками, можно применять упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами, причем величина сопротивления в начале применения таких упражнений должна быть минимальной для сохранения правильной траектории движений.

Наряду с динамическими могут использоваться статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при

имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Для изучения техники спортивных способов плавания в воде рекомендуется использовать упражнения, представленные в приложении 5, в нижеприведенной последовательности:

движение ногами, руками на задержке дыхания; движение ногами, руками в согласовании с дыханием; согласование движений ногами и руками на задержке дыхания; общее согласование движений.

При изучении поворотов осваивают простые открытые и закрытые повороты.

Для изучения стартов используют учебные прыжки: соскоки в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина. Далее изучают стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки и старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки представлены в приложении 6. Игры: «Невод», «Байдарки», «Каное», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше», «Прыжки в обруч» и т.д.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди или кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.

Плавание кролем на груди, на спине, брассом и дельфином с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25 м, 50 м и 100 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений одними руками и одними ногами).

Для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов рекомендуются следующие упражнения.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений



ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с «двусторонним» дыханием; плавание на каждый третий или гребок; плавание двух-, четырех- и шестиударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном»; плавание на «сцепление»; плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременных движений руками и др.

Баттерфляй (дельфин): плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух – и многоударным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движением рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2, 3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот

с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на спине.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди. Брассом и дельфином (с махом руками вперед, с круговым

движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина, спад из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов; плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанции 100 м, 200 м, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; плавание способом дельфин 100 м, плавание на технику дистанций 200 м, 400 м комплексного (смена способов через 25 м, 50 м и 100 м) в свободном и умеренном темпе; плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 м до 400 м; плавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами или руками всеми способами упражнений типа: 5 – 6×100 м, 2, 3×200 м, 400 м + 200 м; плавание отрезков 25 м и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4–6×25 м со старта различными способами, 4 – 6×50 м с помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4×50 м каждым способом и др.

Эстафетное плавание по 10 – 15 м; 25 м и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

## § 4 Планирование и содержание занятий

### Планирование занятий

Урок плавания является основной формой организации учебного процесса и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся, проводится функциональная и психологическая подготовка спортсменов к основной части урока с применением ходьбы, бега (их разновидностей), общеразвивающих, специально-подготовительных и имитационных упражнений.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания – изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока ориентирована на приведение организма в относительно спокойное состояние постепенным снижением нагрузки с помощью медленного плавания, использования не нагрузочных прыжков (стартовых и учебных), поворотов, проведения игр (для улучшения эмоционального состояния, повышения интереса к занятиям). Завершается урок плавания подведением итогов.

Первый год обучения условно можно разбить на два полугодия. В первом полугодии проводятся занятия для освоения с водной средой и обучение технике плавания кролем на груди и спине, а также ознакомление с элементами плавания способом баттерфляй.

В качестве начального этапа обучения рекомендуется 36-урочная программа, которая при трехразовых занятиях в неделю, может быть освоена обучающимися за 3 месяца. Содержание 36-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа (ступени) обучения.

Основу первой ступени обучения (1 – 12 уроки) составляют упражнения, направленные на приобщение к воде, подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду), подвижные игры с элементами плавания, общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

На второй ступени (13 – 26 уроки) происходит разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений спортсмена на суше, совершенствование навыка плавания. На 26-ом контрольном уроке выполняются плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине 15 метров, плавание кролем на спине, плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания, спад в воду из положения согнувшись.

Третья ступень (27 – 36 уроки) направлена на дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом. На 36-ом контрольном занятии оценивается плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине 20 – 25 метров, плавание кролем на спине 20 – 25 метров, плавание кролем на груди 15 – 20 метров.

Данная программа рассчитана на занятия в неглубоком учебном бассейне (спады в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя – в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м – в глубоком прыжковом бассейне).

В случае, если обучение начинается и проводится в глубоком бассейне, темп освоения упражнений значительно снижается. Особенно это характерно для детей 7 – 9 лет.

К концу первого полугодия занимающиеся должны плыть 20 – 25 метров кролем на груди (желательно со старта) и спине с оценкой техники.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и её совершенствование. Главной задачей первых 4 – 6 недель после окончания 36-часовой программы является изучение способа баттерфляй, причем объем тренировочных занятий в этот период распределяется примерно следующим образом: 40 % отводится на изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, а 60 процентов – на совершенствование техники кроля на груди и спине. Далее, еще 4 недели отводится на изучение техники плавания брассом, в этом случае 30 – 40 процентов на изучение и совершенствование техники плавания брассом, а 60–70 процентов тренировочного времени выполняются упражнения на совершенствование техники кроля на груди, кроля на спине и баттерфляя.

Такая программа более доступна для спортсменов, приступивших к занятиям в 9 лет и имеющих возможность пройти курс полноценных тренировок по общей и специальной физической подготовке на суше. При начале занятий с 7, 8 лет многие дети физически не готовы к правильному освоению способа плавания баттерфляй. В таком случае сроки обучения можно увеличить, а после изучения техники плавания кролем на груди и спине переходить к обучению плаванию баттерфляем, а затем – брассом.

В конце учебного года проводится контрольное занятие по программе:

100 м комплексное плавание;

25 м плавание всеми способами с оценкой техники.

По окончании года осуществляется перевод в группы начальной подготовки второго года обучения. При переводе учитывается желание продолжать занятия плаванием, уровень освоения техники спортивных

способов плавания, отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия на втором году обучения направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, дальнейшее развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовки. Средствами подготовки являются ранее используемые тренировочные задания, игры и развлечения в воде, прыжки в воду. Во втором полугодии второго года обучения приступают к использованию упражнений начальной спортивной тренировки, включающие серии отрезков по 25 м, дистанции от 50 м до 200 м, добавляются дистанция 400 м одним способом или комплексно, в полной координации и по элементам.

Третий год обучения сохраняет направленность предыдущего года, характеризуется большим разнообразием используемых средств общей физической и плавательной подготовки, увеличения количества применяемых серий отрезков, большего числа повторений упражнений в сериях, увеличения дистанций непрерывного плавания. После второго, третьего года обучения, занимающиеся должен уметь проплывать 50 м со старта всеми способами плавания в полной координации, 400 м любым способом.

### Содержание занятий

Занятия по 36-ти часовой программе начального обучения состоят из двух частей: на суше (в спортивном зале, специально подготовленном месте бассейна и т.п.), продолжительностью около 15 минут и в воде (бассейне), продолжительностью 30 – 45 минут.

Типовая программа занятия для первой ступени обучения.

Задачи: разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различным и. п. рук, элементарных гребковых движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

На суше: ходьба, бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук;

выполнение комплекса упражнений № 1.

Комплекс упражнений № 1:

1) Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте.

2) И. п. – стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12 – 15 раз).

3) И. п. – стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед-назад.

4) И. п. – лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.

5) И. п. – сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

6) И. п. – стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

7) Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3, 4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде:

1) Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

2) Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями.

3) Погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы – шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями).

4) Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя).

5) Скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения.

Типовая программа занятия для второй ступени обучения.

Задачи: ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика способа, основы правильной техники плавания кролем, последовательность в изучении техники, контрольные нормативы); просмотр видео по технике плавания кролем.

На суше:

- 1) Разминка в движении.
- 2) Имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке).
- 3) Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

В воде:

- 1) Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.
- 2) Показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9, 10 лет старшей учебной группы).
- 3) Проплыть кролем на груди 5, 6 м (не более 2, 3 попыток).
- 4) Разучивание движений руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой (как при плавании кролем); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; то же, но лицо опущено в воду; в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2, 3 цикла движений руками (как при плавании кролем); то же, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4, 5); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3 – 5 циклов движений кролем; то же другой рукой; то же, но в и. п. руки вытянуты у бедер.
- 5) Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра).

- 6) Выполнение индивидуальных заданий (не более 5 минут).

Задание на дом: выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (повторить 3 раза по 15 движений); выполнить

движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор

в положении стоя в наклоне вперед (повторить 2, 3 раза по 15 движений).

Типовая программа занятия для третьей ступени обучения.

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; разучивание движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку; разучивание учебного поворота.

На суше:

1) Разминка.

2) Имитация движений ногами, как при плавании дельфином, из и. п. стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой; и. п. – стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

3) Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

В воде:

1) Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений.

2) Разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

3) Совершенствование навыка плавания на груди и на спине (используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов): плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6, 7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние); плавание с помощью движений одними ногами с плавательной доской и без доски (с различными и. п. рук); плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра).

4) Разучивание движений ногами, как при плавании дельфином; и. п. – стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения



ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше); в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть 3, 4 м на задержке дыхания); то же, что предыдущее, но в скольжении на спине, руки у бедер; то же, что предыдущее, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; то же, что предыдущее, но с ластами на ногах.

5) Подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «дельфины на охоте»).

Задание на дом: выполнить упражнения, имитирующие движения ногами как при плавании дельфином, а также технику учебного поворота.

Во втором полугодии продолжается совершенствование техники плавания кролем на груди и спине с использованием изученных в первом полугодии упражнений, по элементам (отдельно на руках и ногах), в полной координации. В занятиях постепенно увеличивается дистанция непрерывного (без остановки) плавания каждым способом и количество повторений таких отрезков. Завершается освоение техники плавания баттерфляем и приступают к изучению способа плавания брасс.

Типовая программа занятий для этого периода.

Задачи: Совершенствование техники плавания брассом и баттерфляем по элементам, кролем на спине – в координации.

На суше: разминка (бег по кругу лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, лицом вперед; ходьба по кругу и передвижение в приседе на носках, руки на затылке в сочетании с дыхательными упражнениями; общеразвивающие и вспомогательные упражнения: круговые движения руками в разных плоскостях попеременно и одновременно, наклоны туловища вперед-назад и влево-вправо; бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе; из упора присев выпрыгнуть вверх, руки вверх – вернуться в упор присев и принять упор лежа (это упражнение выполняется в форме соревнования по 3 – 5 человек); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кто быстрее повторит упражнение 10 – 15 раз); приседания «в сед брассиста» с разным положением рук (вытянуты вперед, на затылке, на поясе); прыжки с места в длину выполняются в колонне по одному в форме соревнования – «кто дальше» прыгнет; эстафета).

В воде:

1) Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине

с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений.

2) Плавание брассом с помощью движений одними ногами и плавательной доской в руках (выполняется на произвольной задержке дыхания

и в согласовании с дыханием) по 25 м (до 150 м).

3) Плавание кролем на спине с помощью одних рук (поплавок между бедер), в согласовании с работой ног по 25 м до 150 м.

4) Плавание на ногах баттерфляем - в положении на груди с доской в руках, на спине – с произвольным положением рук (вверху, за головой, вдоль туловища) по 25 м (до 100 м).

5) Эстафетное плавание кролем на груди в координации  $n \times 25$  м.

б) «Веселые прыжки» – 3 – 5 минут.

Занятия во второй (третий) год обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Средствами подготовки являются ранее используемые тренировочные задания, игры и развлечения в воде, прыжки в воду. Во втором полугодии начинают использоваться упражнения начальной спортивной тренировки: чередуя способы и скорость проплывания серий отрезков 4 –  $6 \times 25$  м, 6 –  $10 \times 50$  м, 4 –  $8 \times 100$  м, 3,  $4 \times 200$  м, 400 м одним способом или комплексно, в полной координации или по элементам.

После второго, третьего года обучения занимающиеся должны уметь проплывать 50 м со старта всеми способами плавания в полной координации, 400 м любым способом.

Типовая программа занятий для этого периода.

Задачи: Совершенствование техники плавания брассом и баттерфляем по элементам и в координации.

На суше: разминка (с использованием общеразвивающих, имитационных упражнений и упражнений на подвижность суставов).

В воде:

1) Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений.

2) Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку, руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, другая – вдоль туловища) по 25 м (до 150 м).

3) Плавание баттерфляем с помощью одних рук, держа поплавок

ногами,

с задержкой дыхания, с дыханием через цикл движений руками – по 12,5 м (до 100 м).

4) Плавание раздельным баттерфляем по 25 м (до 100 м).

5) Плавание брассом с помощью одних ног и одних рук (до 300 м) и в координации по 25 м (до 100 м).

6) Плавание кролем на груди в координации 200 м.

7) эстафетное плавание  $n \times 25$  м.

### § 5. Нормативные требования

После второго, третьего года обучения, занимающиеся должны уметь проплыть 50 м со старта всеми способами плавания в полной координации, 400 метром любым способом.

Пройти тестирование общей и специальной физической подготовленности с общей средней оценкой не ниже «3».

В исключительных случаях решением тренерского совета учреждения допускается перевод спортсменов, не полностью выполнивших контрольно-переводные нормативы.

## ГЛАВА 3

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

УТ этап многолетней подготовки состоит из двух частей: предварительной базовой подготовки (1 и 2 годы обучения) и специализированной базовой подготовки (3 год, 4 – 7 годы обучения).

На этапе предварительной базовой подготовки закладываются основы спортивно-технического мастерства, значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных разделах подготовки. Игровой метод занятий, включающий эстафеты, игры, различные формы соревнований, продолжает занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

Во время специализированной базовой подготовки продолжается разносторонняя двигательная подготовка, вместе с тем, ее средства сужаются, для более направленного развития необходимых специальных физических качеств. Параллельно совершенствуется техника всех способов плавания, стартов, поворотов.

Специальными задачами подготовки в учебных группах УТ этапа (далее – УТ группа) являются:

повышение уровня всестороннего физического развития, развития физических и морально-волевых качеств;

совершенствование техники всех способов плавания, стартов, поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания, а также совершенствование техники дополнительного способа плавания, отработка основных элементов движений (траекторий, углов сгибания, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным и спортсменам;

изучение тактики плавания на различных дистанциях;

приобретение опыта участия в соревнованиях;

выполнение квалификационного разряда, соответствующего учебно-тренировочной группе;

выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации;

выполнение функций инструктора по плаванию и судьи по спорту.

## § 1 Комплектование групп

Отбор в УТ группы проводится в два этапа с учетом психического и физического здоровья детей: первый – в условиях тренировки (в бассейне или спортивном зале), второй – в лабораториях специализированных учреждениях.

На первом этапе оценивается:

степень мотивации к целенаправленной спортивной подготовке;

общая и специальная техническая подготовленность;

чувство воды и гидродинамические качества (недостаточный уровень не может рассматриваться в качестве оптимального, поскольку не компенсируется даже высоким уровнем развития других качеств и способностей).

Успешно прошедшие первый этап оценки перспективности допускаются ко второму, который проводится с участием профильных специалистов, медицинских работников, биологов, генетиков и др. и включает оценку:

состояния здоровья с тем, чтобы выявить наличие или отсутствие отклонений, которые повлияют на дальнейшее спортивное

совершенствование;

специализированных ощущений – чувство времени и величину развиваемых усилий;

скоростных способностей (элементарных форм проявления быстроты);  
силовых способностей (оценивается кроме максимальной силы, взрывная сила и силовая выносливость);

координационных способностей;

гибкости;

функциональных возможностей системы энергообеспечения.

В таблице 12 приложения 1 приведены критерии отбораспортсменов в УТ группу примерная программа, которая позволяет не только оценить перспективность юного спортсмена в целом, но и его способность к спринтерскому плаванию или на стайерских дистанциях.

## § 2. Учебный план

Программный материал этапа состоит из теоретической и практической подготовки и представлен в учебном плане согласно таблицам 13 – 16 приложения 1.

## § 3. Теоретическая подготовка

Теоретический материал изучается во процессе бесед, специальных лекций, просмотра кино и видео материалов, наглядных пособий, посещения соревнований с комментариями тренера и т. д. Проведение теоретических занятий должно проходить в доступной форме и соответствовать возрасту и подготовленности спортсменов.

Тема «Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде»

Правила внутреннего распорядка спортивного объекта, техника безопасности при проведении занятий различной направленности, вопросы поведения спортсмена в раздевалке, душе, спортивном зале и бассейне. Требования к спортивной одежде, средствам гигиены, иерархическая подчиненность работникам бассейна.

Тема «Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь»

Исторический анализ развития плавания в Республике Беларусь. Достижения белорусских спортсменов. Значение занятий плаванием для здоровья и физического развития человека. Система управления плаванием в Республике Беларусь. Достижения белорусских ученых в спортивной

отрасли и лучшие тренеры страны.

Тема «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях спортивным плаванием, к спортивной экипировке спортсмена. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Закаливание и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема «Строение и функции организма человека»

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы – строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Основные сведения о крови и кровообращении. Краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функции. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий различными видами спорта.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Краткие сведения о нервной системе и ее деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Ведущая роль центральной нервной системы

в деятельности всего организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности.

Тема «Влияние физических упражнений на организм»

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом, переутомление.

Тема «Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях»

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в учебно-спортивных учреждениях. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде.

Тема «Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты»

Основные требования к современной технике спортивных способов плавания.

Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела спортсмена в воде, повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй(дельфин), брасс. Техника рациональных вариантов выполнения старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема «Физическая подготовка спортсмена на суше»

Задачи физической подготовки спортсмена. ОФП как фундамент будущей плавательной специализации.

Средства физической подготовки спортсмена на суше: элементы легкой атлетики, начальная лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика и др. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности юных спортсменов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для развития силы и гибкости.

Тема «Основы методики тренировки»

Основы методики тренировки детей и подростков. Виды подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности воспитания выносливости, силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости.

Основные тренировочные серии упражнений. Методы тренировки.

Контроль за развитием физических качеств.

Основы тактической подготовки.

Основы планирования круглогодичной тренировки.

Тема «Морально-волевая подготовка»

Культура поведения спортсмена. Моральные качества человека. Этический Кодекс спортсмена и патриотизм. Волевые качества человека и воспитание целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости.

Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту.

Тема «Правила, организация и проведение соревнований по плаванию»

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков.

Календарь соревнований. Обязанности и права участников. Судейская коллегия и обязанности судей. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема «Спортивный инвентарь и оборудование»

Характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований. Специальные тренажеры для совершенствования спортивной техники. Тренажеры для развития силы на суше и в воде. Оборудование зала для «сухого плавания». Подготовка места проведения тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема «Дневник спортсмена»

Форма дневника и порядок его заполнения. Оценка самочувствия, сна, аппетита, качества тренировки. Фиксация и оценка результатов тренировочных и соревновательных отрезков и дистанций.

Тема «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи»

Общие гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня, учебы и отдыха. Гигиена сна, питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к местам занятий спортом, инвентарю и спортивной одежде. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.



Вред курения, употребления спиртных напитков и допинговых средств. Регулирование веса спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом.

Значение, содержание и организация врачебного контроля при занятиях спортом.

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях спортом.

Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований).

Тема «Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов»

Понятие спортивной формы и критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период годичного цикла тренировки, варианты его структуры. Соревновательный период. Переходный период. Этапы многолетней тренировки юного спортсмена.

#### § 4. Практическая подготовка

Практическая подготовка в УТ группах направлена на развитие:

аэробных возможностей спортсмена средствами общей физической подготовки и постепенного (из года в год) увеличения объема плавания;

сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности плавания, при котором нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически;

силовых возможностей посредством применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении;

подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники плавания, стартов и поворотов.

В таблице 2 приводится примерное соотношение средств подготовки для УТ групп.

Таблица 2. Примерное соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки в учебно-тренировочных группах (%)

Средства	УТ 1 года обучения	УТ 2 года обучения	УТ 3 года обучения	УТГ 4 – 7 года обучения
ОФП	50	45	40	35
СФП+СТП	50	55	60	65

В процессе практической подготовки продолжается выполнение упражнений всеми способами плавания с целью формирования осознанного контроля за темпом и «шагом» гребковых движений, применяются специальные задания для изучения и совершенствования различных вариантов выполнения стартов и поворотов.

Уделяется внимание переносу силовых возможностей спортсмена с суши на воду за счет применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений, упражнений в воде с помощью плавания отдельно на руках и ногах.

Основной рекомендованной формой проведения занятий является круговая тренировка.

## § 5. Физическая подготовка на суше

ОФП спортсмена направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена, без учета или с некоторым учетом специфики плавания, Основными средствами ОФП являются подвижные игры, прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий

и др.), разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1 – 3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.), упражнения на гимнастической стенке, легкоатлетические упражнения, спортивные игры, лыжный спорт.

Специальная физическая подготовка строится на базе ОФП. Средствами СФП являются упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных рабочих групп мышц и ведущих функций: упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики спортсмена, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.), упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения спортсмена в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, амортизаторы и т. п.); упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных. В занятиях с спортсменами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

СФП на суше характеризуется набором различных средств.

Рекомендуется широко использовать имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.

Для воспитания выносливости используются упражнения, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений

основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8×50 м на ногах брасом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брасом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40 – 60 мин (на 3 – 7 годах обучения).

Примерный перечень упражнений ОФП и СФП, применяемых на всех этапах подготовки спортсменов приведен в приложении 7.

## § 6. Плавательная подготовка

Доля упражнений в плавательной подготовке, направленной на совершенствование спортивной техники составляет не менее 60 процентов. Техническая подготовка ведется в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей спортсмена.

Подготовка юных спортсменов должна проводиться с учетом будущей специализации (спринтер, стайер). Тренировка без учета будущей специализации может привести к необратимой смене в структуре мышечной ткани, снизить эффективность выступлений на соревнованиях и привести к раннему окончанию спортивной карьеры.

Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров – повышенный объем скоростно-силовых упражнений. Рекомендуемые объемы годичной тренировочной работы в воде по зонам интенсивности для УТ групп (км) представлен в таблице 17 приложения 1.

В планировании подготовки спортсменов, склонных к преодолению стайерских дистанций, основное место занимает дистанционно-равномерный метод, при котором предусматривается проплавание длинных дистанций (400 – 1000 м и больше) в равномерном темпе. В подготовке спортсменов, склонных к спринтерскому плаванию большое место занимает переменнo-дистанционный метод, который характеризуется чередованием отрезков, которые проплавают с высокой и невысокой скоростью при преодолении средних и длинных дистанций (200 – 800 м).

При использовании в тренировке длинных отрезков важно, чтобы ЧСС не выходила за пределы 145 – 175 уд/мин. Перенапряжение может привести к рассогласованию деятельности систем и органов, которые обеспечивают потребление и утилизацию кислорода.

Интервальный метод тренировки (проплавание серий отрезков или дистанций  $n \times 50 - 200$  м с умеренной и большой интенсивностью с регламентированными паузами отдыха 10–30 с) следует использовать очень осторожно.

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Рекомендуется подбирать упражнения и задания так, чтобы у спортсменов не формировался жесткий двигательный стереотип, что позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям. В будущем это позволит умело распоряжаться различными характеристиками движений в зависимости от функционального состояния и сложившейся соревновательной ситуации. В технической подготовке используются разнообразные двигательные или звуковые образы и сравнения, которые ориентируют спортсмена в выборе правильного положения туловища, головы и т. д. Они дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. В качестве ориентиров могут применяться звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна.

Тактическая подготовка сводится преимущественно к изучению основных положений спортивной тактики, а также отработке основного варианта тактики соревновательной деятельности спортсмена – равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

В таблице 18 приложения 1 приведены зоны плавательных нагрузок. В основу их классификации положен характер физиологических сдвигов в организме, которые происходят под воздействием упражнений плавательной подготовки.

В таблице 19 приложения 1 указано примерное распределение объемов плавательных нагрузок в годичном цикле подготовки для учебно-тренировочных групп различного года обучения.

Зона нагрузок I–II направлена на воспитание базовой (общей) выносливости и представляет собой основной вид тренировочной работы в подготовке юных спортсменов. Подобные нагрузки полностью обеспечиваются за счет аэробных процессов энергообеспечения и в наибольшей мере соответствуют возрастным особенностям детей и подростков.

Объем нагрузок зон III–V ограничен. Работа в этих зонах обеспечивается за счет аэробно-анаэробных или преимущественно анаэробных механизмов энергообеспечения, что предъявляет повышенные требования ко всем системам юного организма. К упражнениям наиболее «острого» воздействия относятся упражнения зоны нагрузок IV и V (плавание в гликолитическом и алактатном режимах). Доля подобных нагрузок не должна превышать 1,5–2 процента от общего объема упражнений плавательной подготовки даже на последнем году обучения.

Для спортсменов среднего и старшего возраста может применяться семи зонная классификация тренировочных нагрузок. В этом случае IV зона (гликолитическая) подразделяется на две:

IVa – тренировка в повторном режиме. Содержание лактата в крови – 9 – 20 ммоль/л, ЧСС – свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки – 50 – 150 м.

IVб – работа в режиме быстрой интервальной тренировки. Содержание лактата в крови – 2 – 4 ммоль/л, ЧСС – свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки – 50 – 200 м.

I зона (аэробная) подразделяется также на две:

Ia – дистанционная тренировка в режиме ПАНЮ. Содержание лактата в крови – 8 – 12 ммоль/л, ЧСС – 140 – 150 уд/мин. Основные тренировочные отрезки – 1000 м, 1500 м выполняются серийно или непрерывным плаванием в течение 30 мин, или контрольными стартами на дистанциях 2000 м, 3000 м, 5000 м.

Iб – марафонская тренировка. Содержание лактата в крови до 2,0 ммоль/л, ЧСС – 120 – 140 уд/мин. Основные тренировочные отрезки – 1500 м, 2000 м выполняются серийно или непрерывным плаванием на дистанциях 5000 м, 10000 м.

Для получения опыта соревновательных выступлений и осуществления контроля за специальной подготовленностью спортсменам необходимо участвовать в спортивных соревнованиях и контрольных стартах на тренировках. На этом этапе упор делается на использование средних и

длинных дистанций и дистанций комплексного плавания. Минимальное количество стартов в году приведено в таблице 20 приложения 1.

В приложении 8 представлен перечень рекомендованных плавательных упражнений.

## § 7 Планирование годичного цикла подготовки и содержание занятий

Учебные занятия для спортсменов 1 и 2 годов обучения охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель и 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (11 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для спортсменов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Тренировочные занятия направлены на разностороннюю физическую подготовку, совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные спортсмены учатся наблюдать за техникой плавания

товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1 и 2 годов обучения осуществляется с учетом модели годичного цикла подготовки учебно-тренировочных занятий согласно таблицам 21 и 22 приложения 1.

Учебные занятия для 3 и последующих годов обучения охватывают 46 учебных недель (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4 – 8 недель – в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

Примерное содержание одной недели занятий осенне-зимнего периода (для спортсменов 3 года обучения) представлено ниже.

1-й день. На местности (90 мин): 1) легкий бег в чередовании с ходьбой – 16 мин; 2) общеразвивающие упражнения – 9 мин; 3) круговая тренировка с резиновыми шнурами и отягощениями в виде небольших камней – 35 мин; 4) игра с мячом – 30 мин.

В бассейне (45 мин – упражнения поперек бассейна): 1) плавание кролем – 15 мин; 2) упражнения для совершенствования техники плавания дельфином, кролем на груди и на спине по элементам – 15 мин; 3) плавание кролем на спине (акцент внимания на технике выполнения поворотов) – 10 мин; 4) эстафетав плавании дельфином (старт с низкого бортика) – 5 мин.

2-й день. На спортивной площадке (45 мин): 1) разминка в движении – 7 мин; 2) спортивно-вспомогательная гимнастика спортсмена – 13 мин; 3) упражнения в бросках и ловле набивных мячей (1, 2 кг) в парах — 15 мин; 4) эстафетас использованием набивных мячей – 10 мин.

В бассейне (60 мин – упражнения поперек бассейна): 1) разминка в виде непрерывной эстафеты – плавание с помощью движений руками, ногами и с полной координацией движений всеми способами (состав каждой команды – 3 человека, один этап эстафеты – 1 ширина бассейна) – всего 8 мин; 2) плавание брассом на наименьшее количество гребков – 7 мин; 3) повторное плавание – всего 30 мин: 3 ширины бассейна (интенсивность II) + 1 ширина (интенсивность III), отдых – 7 – 10 выдохов в воду и т. д.; используется плавание с помощью движений руками на спине (одновременно и попеременно), брассом; с помощью движений руками



дельфином в сочетании с движениями ногами кролем; с помощью движений ногами кролем в положении на боку (на левом и правом), на спине, на груди; с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, на груди, на спине; с помощью движений ногами брассом в положении на груди, на спине; 4) элементы техники владения мячом на воде; игра «баскетбол на воде» – 15 мин.

3-й день. На местности (45 мин): 1) легкий бег в чередовании с общеразвивающими упражнениями в движении – 10 мин; 2) упражнения для укрепления мышц туловища и плечевого пояса в упоре лежа – 10 мин; 3) упражнения с теннисным мячом (или камушком), зажатым в руке, для развития подвижности в плечевых суставах; метание теннисного мяча на дальность – 15 мин; 4) эстафета с преодолением полосы препятствий (размечается на местности) – 10 мин.

В бассейне (60 мин – упражнения поперек бассейна): 1) комплексное плавание (смена способов через каждые 4 ширины бассейна), акцент внимания на технике выполнения поворотов – 15 мин; 2) упражнения для совершенствования техники плавания дельфином и брассом – 15 мин; 3) повторное плавание дельфином и брассом на технику (каждое повторение – 3 ширины бассейна, отдых – 5–7 выдохов в воду) – 10 мин; 4) эстафета в плавании брассом «а наименьшее количество гребков (побеждает команда, чьи участники преодолеют все этапы с наименьшим суммарным количеством гребков) – 5 мин; 5) элементы синхронного плавания – 15 мин.

4-й день. На стадионе или спортивной площадке (90 мин): 1) легкий бег, общеразвивающие упражнения; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине – 15 мин; 2) ускорения по 15 – 20 м в беге с низкого и высокого старта; прыжки в длину и высоту с места и разбега – 30 мин; 4) подготовка мест для предстоящих соревнований по программе ОФП — 45 мин (учитывается как инструкторская практика).

В бассейне (45 мин): 1) разучивание в воде способов транспортировки партнера и различных предметов – 25 мин; 2) учебные прыжки в воду – 20 мин.

5-й день. На стадионе или спортивной площадке (90 мин): соревнования по программе ОФП.

6-й день. На стадионе или спортивной площадке (45 мин): соревнования по программе ОФП.

В бассейне (60 мин): 1) элементы техники поднимания, ловли и бросков мяча одной рукой; техника передвижения с мячом – 20 мин; 2) игра с мячом на воде – 25 мин.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний 17 недель, весенне-летний – 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Планирование подготовки для 3 и последующих годов обучения осуществляется с учетом плана построения годичного цикла подготовки учебно-тренировочных занятий согласно таблицам 23, 24 приложения 1.

## § 8. Нормативные требования

Нормативные требования для спортсменов УТ групп приведены в таблицах 4, 5 приложения 1.

## ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Учебно-тренировочный процесс в группах СПС направлен на повышение общего уровня функциональной подготовленности и дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации на выполнение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на достижение рекордных результатов, осуществляется выбор узкой специализации спортсмена и ведется постепенная подготовка организма спортсменов к выполнению максимальных нагрузок.

Основное внимание на этом этапе уделяется развитию общей и специальной выносливости в плавании на средних и длинных дистанциях;

силовой выносливости (посредством применения упражнений, характерных для плавания); максимальной и взрывной силы (посредством применения упражнений с прогрессивно-возрастающим сопротивлением, с помощью кратковременных максимальных напряжений); скоростных возможностей спортсменов; адаптационных возможностей организма (за счет применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками).

Изучается техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов свойственная спортсменам высшей квалификации и осуществляется формирование индивидуального стиля.

Расширение соревновательной практики направлено на воспитание уверенности в себе, умения концентрироваться и управлять своим психическим состоянием в условиях соревновательной деятельности, грамотно вести тактическую борьбу на избранной дистанции.

### § 1. Комплектование групп

В группы СПС зачисляются спортсмены, успешно прошедшие подготовку на УТ этапе. Группы СПС должны состоять из спортсменов, выполнивших требования к уровню подготовленности соответствующей данному возрасту и комплектоваться из числа девушек и юношей, имеющих спортивный разряд КМС.

Перевод по годам обучения на этом этапе СПС осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных достижений, хорошего физического и психического здоровья.

### § 2. Учебный план

В таблицах 25 – 27 приложения 1 приведены учебно-тренировочные планы занятий для групп СПС.

### § 3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка преследует цель создания целостного мировоззрения у спортсменов и приобретения ими современных знаний в области физической культуры и спорта для формирования сознательного отношения спортсменов к учебно-спортивной деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, просмотра кино- и видеоматериалов с комментариями тренера, изучения специальной

литературы, наглядных пособий и т.д. Содержание теоретического материала должно соответствовать возрасту спортсменов и их подготовленности, быть понятным и доступным.

Тема «Физическая культура и спорт в Республике Беларусь»

Значение физической культуры в жизни человека и место спортивного плавания в системе физического воспитания. Система физической культуры и спорта. Роль и функция соревнований.

Тема «Развитие спортивного плавания в Республике Беларусь и за рубежом»

Значение и функции федерации плавания в развитии спортивного плавания в Республике Беларусь. Достижения белорусских спортсменов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Ведущие плавательные державы и мировые центры подготовки. Выдающиеся спортсмены современности. Соревнования по плаванию в Республике Беларусь.

Тема «Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде»

Требования безопасного поведения на спортивных объектах (раздевалке, душе, спортивном зале и бассейне и т.д.). Требования к спортивному оборудованию, одежде, средствам гигиены и т.д.

Тема «Сведения о строении и функциях организма человека»

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм спортсменов. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Тема «Влияние физических упражнений на организм спортсмена»

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Физиологические особенности рациональной спортивной техники. Особенности развития двигательных качеств, координации и освоения техники движений.

Аэробная и анаэробная производительность у юных спортсменов.

Тема «Гигиенические знания и навыки»

Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Закаливание (гигиенические основы, средства закаливания, методика их применения) и его значение для повышения спортивной работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Значение рационального питания как фактор борьбы за здоровье и повышение спортивной работоспособности.

Организация активного отдыха в восстановительных микроциклах.

Личная гигиена спортсмена. Уход за телом. Меры профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Тема «Врачебный контроль и самоконтроль»

Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивном учреждении. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Значение данных врачебно-педагогических обследований для оценки степени подготовленности спортсмена.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т. п.).

Анализ тестов оценки физической и функциональной подготовленности. Определение специальной тренированности.

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема «Физиологические основы спортивной тренировки»

Утомление и восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Особенности кардиодинамики при мышечной работе. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Особенности тренировки в юношеском возрасте. Основные зоны интенсивности тренировочной нагрузки.

Закономерности чередования тренировочной работы и отдыха на

этапах и в микроциклах подготовки. Физиологическое обоснование современных тенденций в спортивной тренировке.

Тема «Техническая подготовка»

Понятие о технике плавания. Вариативность и изменчивость техники. Зависимость техники от индивидуальных возможностей спортсменов.

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению спортсмена в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук спортсмена, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Техника кроля на груди и на спине, баттерфляя, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема «Морально-волевая подготовка»

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи спортсменов и команды в целом на итоговых соревнованиях.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств спортсмена.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Тема «Основы спортивной тренировки»

Основные методы и средства тренировки. Механизмы повышения тренированности в результате освоения нагрузок. Понятие о критериях подготовленности спортсмена, факторы, определяющие спортивный результат. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности.

Взаимосвязь между физической, технической и психологической подготовкой и единство процесса их совершенствования. Понятие о построении макро-, мезо- и микроциклов тренировки.

Характеристика технических средств тренировки.

Тема «Планирование и учет спортивной тренировки»

Многолетнее, круглогодичное и текущее планирование тренировки.

Планирование тренировки на различных этапах подготовки. Форма и содержание этапных отчетов о тренировке.

Основные принципы планирования круглогодичной тренировки. Учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок за год подготовки.

Основные средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных спортсменов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема «Правила организации и проведения соревнований»

Система соревнований в Республике Беларусь. Классификация соревнований. Положения о республиканских, областных и городских соревнованиях соревнований. Программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований.

План подготовки, организация и особенности проведения соревнований. Именные и техническая заявки. Подготовка судейской документации.

Правила соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Судейская коллегия спортивных соревнований, содержание работы судейских бригад.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды.

#### § 4. Практическая подготовка

Практическая подготовка включает в себя, как и на УТ этапе, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и специальную техническую подготовку. В таблицах 28 и 29 приложения 1 представлено примерное соотношение средств подготовки для учебных групп на этапе СПС.

В таблице 29 приложения 1 приведено примерное распределение физической подготовки в группах СПС.

## § 5. Физическая подготовка на суше

Основу физической подготовки на суше составляют общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью процесса тренировки. Она занимает в ней особо важное место и используются не только как средство оздоровления, повышение эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки, но и как наиболее эффективное средство всестороннего развития спортсмена. Занятий по ОФП по возможности проводятся на открытом воздухе, форма проведения занятий – групповая. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 50 процентов.

Специальная физическая подготовка на суше предусматривает совершенствование наиболее специфичных для плавания физических способностей. Средствами специальной физической подготовки на суше являются упражнения на специальных тренажерах или выполнение на суше упражнений, позволяющих максимально отвечать характеру мышечных напряжений при плавании и соответствовать биомеханике плавательных движений. Последнее требование отражает возможность использования упражнения на суше для совершенствования техники плавания.

Для достижения в будущем высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

В тренировочном процессе на данном этапе для развития максимальной силы рекомендуется применять отягощения в пределах 85 – 90 % от максимально доступного; темп движений средний (1,5 – 2,5 с на каждое движение); количество повторений от 2-х до 4-х в одном подходе; паузы отдыха от 30 с до 3 минут.

При развитии «взрывной» силы величина сопротивления должна составлять 30 – 50 процентов от максимума; темп движений предельный; количество повторений в подходе – 4 – 6; паузы отдыха – от 1 до 3 минут. Общий объем работы, направленной на развитие «взрывной» силы, не должен превышать 15 – 20 минут.

Для развития силовой выносливости рекомендуется величина сопротивления, составляющая 50 – 70 процентов от максимальной; темп выполнения движений должен соответствовать соревновательному; количество повторений в подходе – от 20 до 150; продолжительность отдыха



устанавливается по данным частоты сердечных сокращений (до 110 – 120 уд/мин); количество повторений в занятии – от 10 до 30.

При развитии гибкости желательнее применять невысокий темп движений; величина отягощения – 50 процентов от максимума; продолжительность отдыха между упражнениями – от 10 с до 3 минут.

Упражнения на гибкость рекомендуется применять в сочетании с упражнениями на силу.

## § 6. Плавательная подготовка

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо придерживаться следующего соотношения общих и парциальных объемов плавания. Парциальные объемы плавательных нагрузок в группах СПС представлены в таблице 30 приложения 1.

Так же как и в УТ группах, в группах СПС рекомендуется разделять объем работы в воде у юношей и девушек. В таблице 31 приложения 1 приведены рекомендуемые общие и парциальные объемы плавания у юношей и девушек в группах СПС.

В практической подготовке используется все многообразие технических упражнений, освоенных ранее в учебно-тренировочных группах: изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласование в кроле на груди, на спине, баттерфляе, брассе: на месте с опорой (стоя на дне, держась за край бортика и т. д.) в движении и опорой (с резиновым кругом или поплавком между ног и т. д.); при плавании с помощью рук, ног и в полной координации движений без поддерживающих средств. Примерный перечень упражнений для способов плавания приводится ниже.

Плавание кролем: с различным согласованием движений (двух ударным, четырех ударным и шести ударным); различными вариантами задержки дыхания; с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот; с высоко поднятой головой; плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой»; плавание в лопаточках; на наименьшее количество гребков; с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедер, за головой); с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений только руками.

Плавание кролем на спине: с помощью движений ногами и разными положениями рук (впереди, у бедер, одна впереди, другая у бедра); с помощью движений ногами и одновременных гребков руками; плавание на

«сцепление», с «обгоном», с «подменой»; плавание с помощью движений ног и одной руки, другая впереди или у бедра; на наименьше количество гребков; плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедра (одновременно с началом гребка одной рукой и выходом их воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложится на другой бок); плавание с помощью движений одними руками; плавание на спине с вдохом, как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты вверх, кисть одной положена на ладонь другой; на спине с помощью ног баттерфляем и одновременных гребков руками; с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Плавание брассом: с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедер, с доской; с помощью движений ногами, в положении на спине; плавание с помощью движений руками брассом, ногами дельфином; с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот; с помощью движений руками дельфином, ногами брассом; с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног; плавание с гребком рук до бедер; плавание на наименьшее количество гребков.

Плавание баттерфляем: с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различным положением рук; с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот; с помощью движений руками и поддерживающим средством между ногами; на наименьшее количество гребков; плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами, со «слитным» согласованием движений (один из ударов ногами в цикле выполняется во время рабочей части гребка руками); плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем со «слитным» согласованием движений, но с задержкой рук и скольжением в положении, когда руки после гребка вытянуты впереди (во время скольжения пловец выполняет вдохи концентрирует свое внимание на необходимости выполнить очередные движения руками и ногами в слитной координации); плавание баттерфляем с задержкой дыхания и непрерывными движениями рук, ног и туловища.

Старты и повороты: выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным; в условиях эстафетного плавания; выполнение поворотов при комплексном плавании.

Тренировочные задания проплываются как отдельными отрезками, так и сериями с учетом зоны интенсивности. Примерный подбор дистанций, серий отрезков и интенсивности для тренировки в воде приведен в таблице

32 приложения 1.

На этом этапе значительно возрастает роль соревновательной практики. Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировок для групп спортивного совершенствования по годам подготовки должно быть примерно таким: 1 год обучения – 34, 2 год обучения – 46, 3 – 6 годы обучения – 60.

## § 7. Планирование годичного цикла подготовки и содержание занятий

В таблицах 32 – 34 приложения 1 приведены примерные модели подготовки в годичном макроцикле для спортсменов групп спортивного совершенствования. Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла.

В годичном макроцикле выделяют два полугодичных, состоящих их подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Длительность переходного периода между полугодичными макроциклами может составлять 2 – 4 недели, между годичными макроциклами 6 – 8 недель. В этот период рекомендуется организовать подготовку в рамках спортивно-оздоровительного лагеря.

Планирование годичного макроцикла осуществляется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла.

В группах спортивного совершенствования 3 – 6 годов обучения можно выделять три основных соревнования. Важным условием является то, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не должна быть предельно выражена.

Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17, 18 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 12, 13 недель, на специально-подготовительный – 4, 5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11, 12 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 7, 8 недель, на специально-подготовительный – 4, 5.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в

среднем 4, 5 недель, во втором – 6 – 8.

На общеподготовительном этапе тренировочная работа решает задачи укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп с преимущественным применением средства ОФП.

На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

В соревновательный период увеличивается доля скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на совершенствование отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты.

При планировании годовичного макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующее:

суммарный объем тренировочной нагрузки должен увеличиваться из года в год, а общий объем плавания к окончанию этапа – составлять 80 – 85 процентов от объема следующего этапа;

предусматривается увеличение количества тренировочных занятий с большими нагрузками и быстрым приростом объемов тренировочной работы на уровне МПК;

малоинтенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16 – 21 процент, и их доля из года в год может уменьшаться;

увеличивается доля упражнений, выполняемых в жестких режимах, к окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме;

применяются дополнительные средства, активно ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок;

подготовка начинает принимать все более индивидуальный характер и дифференцируется в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям;

повышение функциональных возможностей происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

В процессе тренировки на этапе спортивного совершенствования создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов, что должно обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмена на следующем этапе многолетней подготовки.

## § 8. Нормативные требования

Нормативные требования для групп СПС приведены в таблицах 4, 5 приложения 1.

## ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование физических качеств необходимых для преодоления соревновательных дистанций с максимально возможным результатом;
- освоение предельных и около предельных психических и физических нагрузок;
- поддержание развития функциональной подготовленности на высоком уровне;
- индивидуализация технической и тактической подготовленности;
- сохранение здоровья;
- воспитание патриотизма, коллективизма, ответственности при выступлении в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

### § 1. Комплектование групп

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап подготовки, и выполнивших норматив Мастера спорта Республики Беларусь. При формировании групп учитывается состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке, личный спортивный результат на дистанциях специализации.

### § 2. Учебный план

В таблицах 35, 36 приложения 1 приведены тематические планы учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства.

### § 3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проходит в форме лекций, бесед, семинаров, круглых столов, просмотра аудио- и видеоматериалов, наглядных пособий, посещения соревнований и культурно-просветительных мероприятий.

Тема «Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь и в мире»

Плавание в системе физической культуры. Единая спортивная классификация – нормативная основа спорта. Взаимоотношения международной федерации плавания (FINA), континентальных федераций и «Белорусской федерации плавания» в развитии водных видов спорта. Материально-техническая база для развития плавания в Республике Беларусь. Современные достижения белорусских спортсменов на мировой арене. Результаты ведущих спортсменов и легендарные спортсмены мира.

Тема «Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде».

Правила безопасного поведения на занятиях по плаванию и соблюдения правил внутреннего распорядка спортивных сооружений (поведение спортсмена в раздевалке, душе, спортивном зале, бассейне, на спортивной площадке, во время соревнований, на учебно-тренировочном сборе, проезду к месту соревнований). Требования к безопасному спортивному инвентарю и экипировке.

Тема «Гигиена, закаливание, режим, питание спортсменов, профилактика заболеваний».

Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях спортивным плаванием. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к плавательным бассейнам, спортивной экипировке, гигиеническое значение естественных сил природы, парной бани и водных процедур. Меры профилактики простудных заболеваний. Закаливание и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы и средства и методики закаливания. Значение питания для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для профессиональных спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль за весом

тела. Вредные привычки и их влияние на организм спортсмена.

Тема «Общая и специальная физическая подготовка спортсмена на суше и в воде».

Разносторонняя физическая подготовка – фундамент узкой плавательной специализации. Задачи общей и специальной физической подготовки на этапе и зависимости от возраста, пола, подготовленности и индивидуальных особенностей. Соотношение общей и специальной подготовки. Характеристика средств специальной подготовки на суше и в воде. Классификация и характеристика тренировочных упражнений в воде по их преимущественной направленности. Развитие физических качеств спортсмена. Мышечная сила и методика ее развития (характеристика основных средств, применяемых для развития силы на суше и в воде). Специальная силовая подготовка спортсмена. Общая и специальная выносливость и методика развития этих качеств упражнениями на суше и в воде. Дистанционный (равномерный), повторный, интервальный, переменный методы развития специальной выносливости спортсмена. Скоростные возможности спортсмена и методика их развития. Основные упражнения для развития скоростных возможностей и методика их применения. Гибкость, мышечное расслабление и методика их развития. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовленности спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Тема: «Влияние физических упражнений на организм человека»

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о системе кровообращения, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Строение легких. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой систем, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий спортивным плаванием. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок по плаванию для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема: «Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях»

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований. Показания и противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний и их интерпретация. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля (запись переносимости тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля – вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т. П.) и изменение показателей самоконтроля под воздействием нагрузок. Травмы и причины их возникновения, профилактика травм во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Способы искусственного дыхания (рот в рот, рот в нос и др.). Непрямой массаж сердца. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий плаванием. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

Тема: «Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты»

Понятие о современной технике спортивных способов плавания и основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению спортсмена в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук спортсмена, рациональное дыхание, согласование движений и т. Д.). Роль техники в достижении современного спортивного мастерства в плавании. Основные требования к современной технике спортивных способов плавания. Положение тела спортсмена в воде, движения руками, ногами и их согласование, техника дыхания, рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты. Факторы, влияющие на состояние техники спортсмена. Индивидуальный стиль плавания. Краткая характеристика и значение прикладного плавания. Техника ныряния в глубину и длину, транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. Техника спасания тонущего. Плавание в одежде. Плавание и ныряние в ластах и с



дыхательной трубкой.

Тема: «Основы методики обучения и тренировки»

Обучение и тренировка – единый процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренировочный процесс и дидактические принципы обучения и тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Основы методики обучения технике спортивных способов плавания, совершенствования техники и исправления ошибок. Организация учебно-тренировочных занятий по плаванию. Урок – основная форма занятий. Индивидуальные «домашние» задания по физической подготовке, особенности организации и самоконтроль их выполнения. Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Тренированность, механизмы ее повышения, понятие о спортивной форме. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки: понятие о многолетней тренировке (ее цели и задачи), соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных спортсменов, принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств). Особенности спортивной тренировки в разном возрасте.

Тема: «Морально-волевая и интеллектуальная подготовка»

Содержание морально-волевой и психологической подготовки. Спортивная этика и культура поведения спортсмена. Уважение к флагу и гимну. Традиции спортивной школы и национальной команды. Задачи спортсменов сборной команды на соревнованиях различного ранга. Развитие интеллектуальных способностей в процессе выполнения тренировочных упражнений, связанных с двигательной деятельностью спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств спортсмена. Состояние и процесс формирования психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к старту –

психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к выступлению. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена (состояние готовности, стартовая лихорадка, стартовая апатия и др). Особенности планирование психологической подготовки в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тема: «Правила, организация и проведение соревнований по плаванию»

Классификация и программа соревнований по плаванию. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников, функции представителя команды, техническая и именная заявка. Правила соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными способами плавания, передача эстафет, распределение дорожек, переплывы, определение результатов, регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Секретариат соревнований. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема: «Спортивные базы, оборудование и инвентарь»

Типы бассейнов: открытые и закрытые искусственные бассейны, бассейны на естественных водоемах. Работа основных подразделений бассейна, обеспечивающих его эксплуатацию. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для технической подготовки, развития силовых качеств и гибкости. Уход за инвентарем и оборудованием. Водные базы на естественных водоемах. Выбор места и подготовка его для занятий плаванием в естественных водоемах. Оборудование дистанций для соревнований на открытой воде. Правила безопасности и гигиены при занятиях плаванием на естественных водоемах.

#### § 4. Практическая подготовка

Практическая подготовка включает в себя, как и на предыдущем этапе, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и специальную техническую подготовку. В таблице 37 приложения 1 представлено примерное соотношение средств подготовки для учебных групп на этапе ВСМ.

Основной упор делается на специальную физическую и техническую подготовку, с акцентом на специальную физическую подготовку. Средства

ОФП занимают 10 – 15 процентов.

С увеличением доли средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко возрастает соревновательная практика, ориентированная на достижение высоких результатов в видах соревнований, избранных в качестве специализации. Тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают величин, близких к максимальным, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 10 – 12 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Для максимальной реализации индивидуальных возможностей тренировочный процесс, как правило, включает предельные в карьере спортсмена тренировочные нагрузки. При этом увеличение суммарной нагрузки происходит преимущественно за счет средств специальной направленности.

В последующие годы суммарный объем работы стабилизируется, снижается или варьируется, а основное внимание рекомендуется концентрировать на изыскании скрытых резервов повышения технико-тактической, физической, психологической подготовленности и обеспечении их реализации в соревновательной деятельности. Особое внимание должно быть обращено на изыскание резервов в сфере тактической и психологической подготовленности, т.е. в тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена, знанием сильных и слабых сторон основных соперников, что может оказаться решающим, предопределяя характер тактической и психологической борьбы в соревнованиях. Необходима также постоянная работа над формированием наиболее эффективной модели соревновательной деятельности, опирающейся прежде всего на индивидуальность спортсмена, сильные стороны его подготовленности.

## § 5. Физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка на суше направлена на увеличение и поддержание суставной подвижности, а также межпозвоночных сочленений; на развитие силы, быстроты и выносливости, ловкости, повышение координационных возможностей; на эффективное чередование

напряжения и расслабления мышц. Большое внимание в процессе общей физической подготовки уделяется повышению мощности движений. Выполнение упражнений общей физической подготовки преследует цель получения оптимального тренировочного эффекта, выражающегося в повышении результата в плавании.

Основными средствами общей физической подготовки выступают различные виды локомоций (ходьба, бег с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.), гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты, циклические упражнения других видов спорта (гребля, езда на велосипеде, лыжи и т.д.). Средства физической подготовки применяются исходя из типа используемого сопротивления и воздействия на определенные мышечные группы: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, легкие штанги, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика спортсмена». В таких комплексах гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные в них мышечные группы.

Специализация физической подготовки на этом этапе находит свое выражение в увеличивающейся доли упражнений, выполнение которых по траектории, амплитуде и другим отдельным кинематическим параметрам сходно с соревновательным упражнением. При этом, при подборе упражнений, необходимо учитывать динамические характеристики проявляемых усилий, предопределяющие координационную структуру взаимодействия мышц и мышечных групп при выполнении плавательного движения. Повышение мощности гребковых движений – основная задача.

Главной задачей совершенствования мышечного аппарата считается увеличение его силовых, скоростно-силовых, скоростных проявлений и выносливости посредством подбора упражнений, соответствующих индивидуальным особенностям спортсмена, плавательной специализации и соревновательной дистанции.

Специальная силовая тренировка на суше направлена на повышение уровня максимальной силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими при плавании избранными спортивными способами. Поскольку динамические и кинематические характеристики движений

должны быть приближены к условиям спортивного плавания, поэтому большинство упражнений специальной силовой подготовки выполняется на специальных тренажерах. Для этих целей используют 4 метода развития силы:

- изометрический (статический) – постоянная длина мышцы;
- изотонический – постоянное сопротивление;
- изокинетический – постоянная скорость;
- метод переменных сопротивлений.

При использовании изометрического метода для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5 – 12 с, для развития статической выносливости – 15 – 40 с. (серии – по 10 – 15 повторений, на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох). Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3 – 5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5, 6 с в заданных позициях. Этот метод рекомендуется применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости. Редкое (1, 2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив.

Отличительной чертой изотонического метода является постоянная величина отягощения. Упражнения выполняются с преодолевающим (при сокращении мышц) и уступающим (при растяжении мышц) характером. К нему относится большинство упражнений общей и некоторые упражнения специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанга, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки; упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в конечных фазах быстрого движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения весом 75 – 90 процентов от максимума и 6 – 8 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1, 2 с – преодолевающая, 2 – 4 с – уступающая часть движения); интервалы отдыха – 20 – 40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8 – 1 с – преодолевающая, 1, 2 с – уступающая часть движения); интервалы отдыха между сериями – 2, 3 минуты. Для развития взрывной

силы применяют отягощения весом 70 – 85 процентов от максимума; темп – предельный, число повторений невелико, отдых – полный.

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10 – 40 процентов, используется спортсменами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4 – 6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) – 2, 3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8 – 12, а число подходов за занятие 3, 4.

Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию в быстрых и в медленных мышечных волокнах. Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

Тренировка с использованием изокинетического метода предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик». Преимущества тренажеров особенно ощутимы при развитии максимальной, взрывной силы и скоростно-силовой выносливости в условиях, приближенных к гребковому движению.

При использовании метода переменных сопротивлений используются различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками. Эти дополнительные устройства позволяют изменить величину сопротивления в ходе одного движения.

Адаптационный эффект тренировки силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалом отдыха. В развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях работы не должна превышать 30 с, темп движений 40 – 60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1, 2 минуты. Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75 процентов от максимальной силы, темп движений 40 – 60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2 – 7 минут.

## § 6. Плавательная подготовка

Плавательная подготовка спортсменов на этом этапе характеризуется, с одной стороны, применением всего спектра использованных ранее средств и методов подготовки, а с другой – максимальной индивидуализацией их

подбора. Набор дистанций определяется особенностями планирования годового цикла (периодом подготовки, рангом соревнований).

Среди методов тренировки используются:

непрерывные – контрольный, равномерный, переменный (с вариантами – постоянное увеличение скорости, ритмическое изменение скорости, «фартлек» (игра скоростей), «локомотив» или «пирамида»);

интервальные (повторные) – равномерный и переменный (с вариантами – постоянное увеличение скорости, ритмическое изменение скорости, серийный или интервально-повторный, увеличивающиеся интервалы отдыха, «симулятор» или дробное плавание, «горки» (изменяется длина отрезка).

В подготовке спортсмена преобладающим становится силовой компонент с оттачиванием технического мастерства в соответствии с индивидуальными особенностями.

Для силовой подготовки в воде широко применяются лопатки, ручные ласты, плавание по канату или дорожке, различного вида гидротормоза, дополнительные сопротивления в виде блочных устройств или резиновых амортизаторов, плавание на привязи, в ластах и т. Д.

Малые лопатки применяются в обычных тренировочных сериях, большие – желательно на коротких отрезках. При их использовании особый контроль следует уделять сохранению элементов техники. Плавание в лопатках рекомендуется чередовать с плаванием без них.

Различного вида гидротормоза применяют как для развития силовой выносливости (небольшое сопротивление, длина отрезков 400 – 800 м), так и для скоростно-силовой выносливости (отрезки 25 – 50 м).

Резиновый амортизатор используется преимущественно для развития силовой (плавание 3 – 5 мин) и скоростно-силовой выносливости (10 – 30 с). Эластичность резины должна позволять трехкратное растяжение.

Особое внимание в тренировке уделяется совершенствованию элементов старта (реакции на стартовый сигнал, отталкиванию, входу в воду, подводным движениям), способности развивать и поддерживать максимальный (оптимальный) темп движений. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Основой развития и совершенствования темпа движений являются упражнения с высокой и максимальной интенсивностью выполнения.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а

также совершенствования техники плавания. Тренируется оптимальная величина темпа прохождения соревновательной дистанции. Нарушение оптимального темпа движений у спортсменов-спринтеров может привести к возникновению явления «скоростного барьера». Для его преодоления рекомендуется варьирование упражнениями, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой), плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением, сменой способа плавания. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90 – 95 процентов от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания. Все упражнения выполняются или с максимальной интенсивностью, или с максимальным темпом движений.

Для развития скоростных способностей рекомендуются упражнения:

- серии отрезков 10 – 15 м с отдыхом до полного восстановления;
- однократное проплывание отрезков 25 – 50 м;
- ускорения после выполнения поворота 10 – 15 м;
- плавание «гандикапом» на отрезках не более 25 м;
- эстафетное плавание на отрезках 15 (поперек бассейна) или 25 м;
- плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора (плавание с протяжкой);
- стартовые прыжки с использованием различных сигналов и из разных исходных положений – с захватом тумбочки, с махом руками, легкоатлетический старт, с разными углами вылета;
- выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

Развития выносливости зависит от возможностей системы энергообеспечения спортсмена. В зависимости от длины соревновательной дистанции вклад аэробных и анаэробных источников энергообеспечения будет различным.

Соотношение аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения при проплывании дистанций различной длины представлено в таблице 38 приложения 1.

Повышение уровня аэробной выносливости осуществляется посредством применения дистанций 800 м и более, проплываемых с невысокой интенсивностью или серий, состоящих из отрезков 100, 200, 400 и более метров.



Для повышения анаэробной выносливости применяются следующие упражнения со следующими характеристиками:

алактатные анаэробные возможности (интенсивность – максимальная, длительность работы – 5 – 15 с);

алактатные и лактатные анаэробные возможности (интенсивность – 95 – 100 процентов, длительность работы – 15 – 30 с);

лактатные анаэробные возможности (интенсивность – 85 – 95 процентов, длительность работы – 30 – 120 с);

лактатные анаэробные и аэробные возможности (интенсивность – 80 – 95 процентов, длительность работы – 2 – 4 мин);

упражнения с задержкой дыхания или с регулируемым количеством вдохов-выдохов;

собственно соревновательные упражнения, проплываемые с максимально доступной скоростью.

## § 7. Планирование годичного цикла подготовки и содержание занятий

Основное содержание в планировании годичного цикла этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсменов с целью выведения спортсменов на результаты международного уровня. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

В таблицах 39, 40 приложения 1 приведены примерные планы подготовки спортсменов групп ВСМ в годичном макроцикле.

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться рекомендуемых общих и парциальных объемов плавания согласно таблицам 41 и 42 приложения 1.

Резко возрастает (до 70 процентов и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4, 5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год: 50 – 60 соревнований, 90 – 120 стартов).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные вне тренировочные и вне соревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки спортсменов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование спортсменов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники.

## § 8. Нормативные требования

Нормативные требования для групп ВСМ приведены в таблицах 4, 5 приложения 1.

### РАЗДЕЛ III

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### ГЛАВА 6

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка, как педагогический процесс, направлена на развитие мотивации в плавании, формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и психической готовности к выступлению в ответственных соревнованиях. Психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой в спортивном коллективе.

Воспитание психической устойчивости спортсмена осуществляется посредством формирования умения сохранять и даже повышать в экстремальных условиях уровень своего эмоционального состояния, работоспособность и эффективность двигательных действий. Психическая готовность, как наиболее высокий уровень психологической подготовленности к конкретным соревнованиям, предполагает наличие высокого уровня развития сенсорных и сенсомоторных качеств, свойств внимания, идеомоторики, тактического мышления, памяти и других качеств, важных для осуществления двигательной деятельности спортсмена, способности произвольно управлять своим поведением и чувствами.

Психологическая подготовка спортсмена заключается в том, чтобы:  
способствовать совершенствованию важных для достижения высшего уровня технико-тактического мастерства психических процессов — специализированных восприятий, представлений, внимания, памяти, мышления и др.;

формировать психические свойства личности спортсмена, оказывающие влияние на оптимальное и стабильное проявление психических процессов, сохранение и повышение уровня работоспособности и эффективности двигательных действий в трудных условиях тренировки и соревнований;

создавать необходимые психические состояния в процессе тренировки и соревнований;

развивать умения управлять своими психическими состояниями, особенно в экстремальных условиях соревновательной деятельности;

способствовать выработке знаний о предстоящих соревнованиях;  
создавать положительную психологическую атмосферу в коллективах спортсменов.

Правильно организованная психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять сбивающим факторам предсоревновательной и соревновательной деятельности (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Выделяют общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями, первый из которых – обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Важным направлением психологической подготовки является формирование качеств, определяющих готовность спортсмена к соревнованиям: уверенность спортсмена в себе, своих силах, спокойствие (хладнокровие), надежность действий, помехоустойчивость, боевой дух (стремление к победе, достижению соревновательной цели).

Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Она должна предусматривать:

создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о соперниках;

уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

определение оптимального варианта действий в соревновании;

освоение способов настройки перед стартом.

Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

В программу психологической подготовки включаются мероприятия, направленные на формирование основных компонентов спортивного характера: стабильности выступлений на соревнованиях, улучшения результатов от соревнований к соревнованиям, стремление показать более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными занятиями, по сравнению с предварительными заплывами.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка может проводиться как отдельно, так и быть включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую).

Ведущую роль в психологической подготовке спортсмена играет тренер. При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует учитывать возрастные особенности развития психики спортсмена.

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

Важную роль играют направленные педагогические воздействия на выполнение тренировочных заданий в усложненных условиях с предельным или около предельным психическим напряжением, применение соревновательного метода, специальной разминки.

Психологическая подготовка имеет свои особенности на различных этапах многолетней подготовки.

В группах начальной подготовки основной задачей является формирование мотивации занятий избранным видом спорта. Для этого используются:

стимулирующие примеры (членов семьи; книги, фильмы, видеозаписи; встречи с известными спортсменами);

разработка критериев отображения роста результатов (например, в форме графика или таблицы), поощрение отличившихся, похвала и одобрение;

подготовка разнообразных упражнений, использование игровых элементов, направленных на получение удовольствия от занятий;

создание благоприятных материально-бытовых условий.

Важной задачей является ознакомление с основами соревновательной деятельности, формирование положительной мотивации участия в соревнованиях. Поэтому в этот период необходимо прививать правила честной спортивной борьбы в удобном для запоминания виде, проводить контрольные тренировки в соревновательных условиях. Для повышения интеллектуальных способностей следует развивать внимание, память, мышление, умение поставить реалистичные цели. Необходимым условием является развитие рефлексии, навыков самоконтроля, формирование самооценки.

В этот период развитие психомоторики как основы общей двигательной культуры происходит путем обучения оцениванию основных параметров условий и двигательных действий, а также путем формирования специализированных восприятий. В плавании особенно важны пространственно-временные восприятия, без которых немислим анализ движений и специализированные мышечно-двигательные восприятия: чувство «воды», положение тела и ориентирование в пространстве.

В учебно-тренировочных группах основной задачей является развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Для этого используются:

формирование соответствующей системы отношений спортсменов к различным сторонам тренировочного процесса;

содействие непрерывному развитию и совершенствованию мотивов спортивной деятельности;

создание условий, формирующих и развивающих волевою сферу спортсмена посредством оптимального планирования учебно-тренировочного процесса.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена осуществляется с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, своим возможностям,

нервно-психическому напряжению, качеству выполнения тренировочного задания, методикам восстановления, спортивному режиму и спортивной жизни в целом.

На этом этапе особенно важно формировать у спортсменов чувство свободы движений, чувство дистанции, времени, внимание, мышление, быстроту реакции и др. Все эти восприятия тесно взаимосвязаны между собой, влияют друг на друга и должны быть предметом тренировки.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств, характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на высшие спортивные достижения. Для этого используются:

помощь в успешном сочетании решения спортивных и других жизненных задач;

предоставление возможностей для самореализации, возможность занятия достойного места в команде, получения материальных благ.

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в занятия дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Важным для этого этапа является и формирование механизмов психорегуляции двигательных действий (целеполагания, самоконтроля, саморегуляции, планирования, прогнозирования), а также высокое развитие интеллектуальных качеств. В этом направлении следует привлекать спортсмена к планированию и оценке своей деятельности, обучать прогнозированию, целеполаганию. Для снятия излишнего эмоционального напряжения перед ответственными соревнованиями спортсмену целесообразно настраиваться не на достижение конкретного места в состязаниях, не на какой-либо определенный результат, а на максимальную реализацию своей подготовленности, всех своих возможностей: «Я выступлю в полную силу, я сделаю все, что смогу». Для решения задач психического восстановления спортсмен должен освоить необходимые психотехнические умения: приемы аутотренинга, саморегуляции, дыхательные техники, приемы концентрации внимания, идеомоторики, визуализации и др.

Особое внимание на этом этапе должно уделяться диагностике и развитию психологических предпосылок помехоустойчивости (к стрессам, к тренировочным нагрузкам), а также соревновательной надежности. Тренировочный процесс должен включать моделирование соревновательных ситуаций, создание «запаса прочности», знание признаков оптимального боевого состояния.

Этап высшего спортивного мастерства подразделяется на две стадии: стадию максимальной реализации индивидуальных возможностей и стадию сохранения достижений, по завершении которой активные выступления в большом спорте прекращаются. На этом этапе, в связи с интенсивностью психических нагрузок и необходимостью более полной реализации потенциала спортсмена в большом спорте, наиболее важны задачи разработки программ психического восстановления, сокращения психических нагрузок за счет психологически обоснованного, ориентированного на учет психологических факторов и индивидуальных программ психологического обеспечения подготовки спортсменов.

Психологическими особенностями этапа высшего спортивного мастерства являются:

- признание спортсмена как профессионала;
- признание способности отстаивать честь клуба, страны;
- недолговременность выступлений в большом спорте;
- выступления в соревнованиях при большом количестве зрителей;
- своеобразие социально-психологических условий деятельности, когда подготовку осуществляет группа специалистов;
- накопление психического утомления из-за постоянной перегрузки.

В области мотивации спорта на этапе высшего спортивного мастерства (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей) происходит развитие мотивации достижений (реалистичное соотношение стремления к успеху и стремления избежать неудачи), стремление к соревновательной борьбе.

Тренер и психолог должны стремиться к поддержанию у спортсмена мотивации самосовершенствования, установки на активный поиск резервов роста спортивного мастерства (дополнительная сенсорная стимуляция, разнообразие эмоционально насыщенных заданий на обучение помехоустойчивости, концентрации внимания, воспитание ответственности за команду в командных видах спорта). На этом этапе приступают к психологическому обеспечению завершения спортивной карьеры, которое должно быть направлено на развитие и укрепление побуждений к



получению образования, овладению профессией и навыками для обустройства своей жизни после окончания спортивной карьеры. Основная задача тренера и психолога – решение задач максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмена (доведение их до международного уровня) на основе учета многомерности проявлений индивидуально-психологических свойств в конкретной деятельности, спортивном амплуа. Выполнению этих задач поможет составление программ специализированных тренировочных нагрузок, поиск индивидуальных резервов роста спортивного мастерства каждого спортсмена, реализация сильных сторон и компенсация слабых. Для решения задачи сохранения достижений спортсменов на данном этапе необходимо психологическое обеспечение выступлений элитных спортсменов, разработка и внедрение программы психического восстановления, а также профилактика психических перенапряжений, неукоснительное соблюдение режима работы и отдыха, развитие коммуникативных и психотехнических навыков, психическое восстановление во время и после соревнований. В предсоревновательный и соревновательный период совершенствуются специфические психические возможности с использованием словесных воздействий тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. На этом этапе важна поддержка имиджа спортсмена как профессионала. Большую роль играет фактор отношений и связей между молодыми членами спортивной команды и ее ветеранами, обмен опытом между ними. Необходимо обеспечить предпосылки для оптимального перехода из спортивной деятельности к другой после ухода из спорта.

На всех этапах спортивной подготовки большое значение занимают вопросы диагностики и регуляции психологического состояния спортсменов. Для этого используются не только педагогические средства воздействия, но и обследования спортсменов в специализированных учреждениях (лабораториях, центрах психологического контроля и коррекции). В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства существенную помощь тренеру может оказать квалифицированный психолог.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие

моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды (учебной группы) в целом.

## ГЛАВА 7 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность спортсмена определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Овладеть таким мастерством можно только в результате многолетней целенаправленной работы.

Различают индивидуальную и групповую (командная) тактику в плавании. Индивидуальная тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

показать оптимальный для себя результат (наивысший, который ставится при системе командного зачета по уровню спортивных результатов, при заплывах на установление рекордов или обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, позволяющий сохранить силы для дальнейшей борьбы);

выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачета по уровню мест, занятых спортсменами).

По динамике скорости проплыwania отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделяют следующие основные тактические варианты проплыwania соревновательных дистанций без учета действий соперников:

относительно быстрое начало дистанции;

относительно равномерное проплывание дистанции;

относительно медленное начало дистанции.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

активная тактика – смелое лидерование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш;

пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины»;

тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции (применяется преимущественно спортсменами на средних и длинных дистанциях).

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Первый вариант – характерен для спортсменов, обладающих большими скоростными возможностями, а второй и третий вариант – характерны для спортсменов, обладающих большей выносливостью.

Любой из рассмотренных выше вариантов преодоления дистанции (с учетом специализации и уровня подготовленности спортсмена) может входить в тактический вариант проплыwania дистанции по заданному временному графику. Проплыwanie дистанции по заданному временному графику как правило используется с целью показать оптимальный результат, обеспечивающий выход в финал и позволяющий сохранить силы для дальнейшей борьбы. Временной график в этом случае рассчитывается по прогнозируемому результату середины финала. Вариант проплыwania дистанции по временному графику может быть использован и для достижения двух целей – выиграть заплыв и показать высший результат. Для этого временной график рассчитывается с учетом результата сильнейшего из соперников.

Основными вариантами проплыwania дистанций с учетом действий соперников являются лидерование и стерегущая тактика. Лидерование как тактический вариант преодоления дистанции применяется подготовленными и уверенными в своих силах спортсменами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец должен знать возможности соперников и быть готовым к противодействию в виде неожиданных спуртов или иной их активности. При лидеровании, особенно на стайерских дистанциях, недооценка соперников может привести к риску проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв и имеет разновидности, обусловленные уровнем их подготовленности. Например, пловец держится сзади соперников и с

середины дистанции начинает увеличивать скорость до финишного касания или увеличивает скорость на последней четверти дистанции.

Тактическая подготовленность взаимосвязана с другими видами подготовленности. Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия (старт, поворот), уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана. Наблюдение за соперником во время заплыва не должно отражаться на качестве движений спортсмена, пловец должен владеть техникой дыхания (под правую, левую руку, задержка и ритм дыхания). Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости проплывания зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники плавания (например, спринтерские и стайерские варианты техники кроля на груди).

Качество тактических действий и вариантов проплывания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности. Формирование навыков преодоления дистанций избранными тактическими вариантами без учета действий соперников осуществляется в процессе совершенствования специальной работоспособности спортсмена и целенаправленной тренировки механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. Умение выиграть у соперника время при выполнении старта и поворотов зависит не только от техники, но и от уровня взрывной силы спортсмена.

В плавании большую роль играет сочетание тактики с психологической подготовкой к взаимодействию с соперником не только в заплыве. Психические взаимодействия с соперником могут иметь непосредственный характер (личные контакты, встреча в бассейне, на трибуне, совместная разминка, в комнате формирования заплывов) и опосредованный характер (контакты через тренеров и участников соревнований, на крупнейших соревнованиях – через средства массовой информации).

Подобные взаимодействия с соперником позволяют применять такие приемы психического воздействия, как маскировка состояния своей подготовленности и истинных тактических замыслов.

В зависимости от обстановки используется три варианта воздействия: занижение уровня своей подготовленности ссылками на болезнь, травмы и завышение уровня подготовленности своих соперников (уход от роли лидера) обычно применяется при выборе варианта преодоления дистанции стерегущей тактикой;

завышение уровня своей подготовленности с целью морального подавления соперников бывает характерно для преодоления дистанции лидированием;

третий вариант – уход от психического взаимодействия с соперниками (уединение, чтение увлекательной литературы и т.п.) обычно применяется спортсменами, преодолевающими дистанцию вариантами без учета действий соперников.

В тактической подготовке важное значение имеет рациональное поведение спортсмена в ходе соревнований, умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных. Эти умения важны для спортсменов с низким уровнем психической устойчивости, в отличие от спортсменов, обладающих эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях соревнований.

Тактика спортсмена в определенной степени зависит и от интеллектуальной подготовленности. Спортсмену необходимо знать тактику своих основных соперников, особенности своей подготовленности и подготовленности соперников, условия предстоящих соревнований. Выбор тактических действий и вариантов поведения спортсмена в ходе соревнований является результатом мыслительной деятельности спортсмена. В подготовке большое значение имеет задача развития тактического мышления спортсмена, выражающееся в способности мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия соревновательной ситуации и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению цели.

В плавании, исходя из характера соревновательной деятельности, основной является индивидуальная тактика. Однако на крупнейших соревнованиях, когда очень велик престиж победы, имеются проявления и групповой тактики. Групповая тактика чаще всего применяется в финальных заплывах, на дистанциях от 200 м до 1500 м, на открытой воде, когда число членов команды, попавших в финал, два и более человек, один из которых рассматривается в качестве возможного победителя или призера и спортсмена, реально не рассчитывающего на высокое место. Задача не фаворита – спровоцировать соперников своим необычайно сильным началом или другим видом тактики на не свойственное им проплывание дистанции.

Командная тактика находит свое отражение в эстафетном плавании. При комплектовании эстафет следует учитывать не только уровень спортивных результатов, но и успешность выступления спортсменов в эстафетном плавании (разность между индивидуальным результатом

спортсмена и его результатом в эстафете), наличие у них бойцовских качеств. При комплектовании эстафет необходимо учитывать возможности соперников, психоэмоциональную совместимость при расстановке по этапам.

Основной задачей тактической подготовки является вооружение спортсменов знаниями, умениями, навыками по рациональному использованию всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели, что придает тактической подготовке интегральный характер.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются специально подобранные или разработанные в соответствии с изучаемым вариантом тактики тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач. В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятий, необходимых спортсмену для совершенствования тактики преодоления дистанций.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т.д.) зависит не только от подготовленности спортсмена и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях быстротечна, для этого спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удается.

Спортсмен-стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Основой тактической подготовленности спортсмена является его рациональное поведение во время соревнований. Спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и

стартом, методов саморегуляции состояния). Этому способствует разрабатываемый тактический план соревнований, на основе которого создается и совершенствуется индивидуальный стиль поведения спортсмена, направленный на наиболее полную реализацию его особенностей в результате соревновательной деятельности.

Завершающим этапом тактической подготовки спортсмена является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. Д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Процесс тактической подготовки следует рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства. При этом рекомендуется использовать следующие методические приемы:

облегчение условий при освоении избранного варианта тактики (лидирование при помощи светового или звукового лидера, корректирующая информация о результатах преодоления отрезков, шаге и темпе движений и т.п.);

усложнение реализации оптимального тактического плана (работа в условиях среднегорья, значительного и возрастающего утомления, создание звуковых и световых помех и т.п.);

сохранение тактической схемы преодоления дистанции при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений (темпа, шага, мощности гребков и т.п.);

неожиданное изменение тактического варианта по специальному сигналу или в связи с изменившейся соревновательной ситуацией.

Тактическое мастерство как интегральный показатель зависит от уровня знаний, умений, навыков спортсмена и тем самым определяет качество тактического мышления спортсмена.

## ГЛАВА 8 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Специализированные учебно-спортивные учреждения (училища олимпийского резерва) представляют из себя организации, которые занимаются подготовкой спортивного резерва для сборных команд, а также осуществляют социальное воспитание детей и подростков, обладая рядом особенностей, которые существенно влияют и определяют особенности

процесса воспитания: относительная добровольность занятий; индивидуально-групповая организация обучения; содействие профессиональному самоопределению воспитанников; направленность на воспитание качеств, необходимых в спортивной деятельности; конкурентный характер отношений.

Воспитательная работа в учреждениях предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач многолетней подготовки. Воспитательная работа со спортсменами должна быть целенаправленной, осуществляться на основе комплексного подхода и проводиться систематически.

Основная цель воспитательной работы с юными спортсменами состоит в воспитании высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции. Но прежде всего её следует рассматривать как воспитательную работу тренера в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учёте результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Воспитательная работа включает в себя два относительно самостоятельных аспекта: мировоззренческий и нравственный. Мировоззренческий аспект воспитательной работы со спортсменами предполагает расширение политического кругозора, формирование взглядов на мир и общество, воспитание чувства патриотизма. Нравственный аспект воспитательной работы предполагает формирование у спортсменов определенных норм поведения как в процессе занятий спортом, так и в быту, воспитание трудолюбия, умение пожертвовать личными интересами ради интересов коллектива, эстетическое воспитание, воспитание ценностного отношения к занятиям спортом.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное



просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Для формирования у спортсмена рациональной структуры поведения, воспитания трудолюбия, предохранения от возникновения завышенной самооценки и потребительски-эгоцентристского отношения в коллективе или команде эффективным являются:

требования соблюдения высокого уровня дисциплины во время занятий спортом, соблюдения норм поведения в быту, на работе и т.д.;

привлечение спортсменов к выполнению различных поручений или общественных работ по наладке и ремонту спортивного инвентаря, дежурству по спортивному лагерю и т.д.;

привлечение спортсменов к организации и проведению соревнований и других мероприятий;

инструкторская практика в качестве помощника тренера и др.

Для расширения кругозора спортсмена, содействия формированию правильного представления о месте спорта в образе жизни, нравственных нормах поведения, формированию системы социальных и духовных ценностей используют:

изучение и обсуждение публикаций по вопросам развития спорта, его общественного и политического значения, проблемам современного спорта;

просмотр и обсуждение художественных кинофильмов, или телепередач, в которых затрагиваются социально-политические или нравственные проблемы, а также кинофильмов и телепередач на спортивную тематику;

коллективное обсуждение произведений художественной литературы, посещение художественных и других музеев;

проведение бесед о здоровом образе жизни, нормах поведения, вреде курения и алкоголя, просмотр учебных кинофильмов на эту тему или обсуждение статей по этой проблеме;

знакомство с достопримечательностями мест пребывания;

посещение лекций по различным проблемам спортивной тренировки, социально-психологическим и воспитательным проблемам в спорте.

Для морально-нравственного и патриотического воспитания используют:

проведение информационных мероприятий, обсуждение развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, знакомство с выдающимися личностями страны;

участие в массовых праздниках, мемориалах, торжественных открытиях и закрытиях соревнований;

встречи с участниками значимых соревнований, ветеранами спорта;

исполнение гимна и знание истории и государственной символики Республики Беларусь.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. В спортивном коллективе юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве помощника тренера, помощников инструкторов, судей, членов бюро секций. Повышают эффект воспитательных воздействий использование и формирование различных традиций спортивного коллектива:

создание «Летописи славы» спортивного учреждения в виде альбома с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов;

закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании;

активное привлечение вновь принятых спортсменов в спортивное учреждение ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

собрания учебной группы (команды), проведение торжественного приема в спортивное учреждение и выпуск по его окончании, проведение праздников, посвященных итогам спортивного сезона, показательные выступления, экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;

участие в ремонте оборудования и инвентаря, уборке и озеленении территории спортивного учреждения, района, города и другие аналогичные мероприятия, участие в субботниках;

участие в организации и проведении внутренних спортивных соревнований, соревнований в общеобразовательных школах, в районе в качестве помощников судей по спорту, судей по спорту;

участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;

внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных как

в спортивной, так и общественной жизни (в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и т.п.);

использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного действия спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

Следует учитывать, что на формирование личности спортсмена оказывают следующие факторы как:

личность тренера, его поведение, внешний вид, уровень мировоззрения;

организация учебно-тренировочного процесса, в том числе оформление и гигиеническое состояние мест занятий, соответствия инвентаря возрастным требованиям и требованиям безопасного проведения занятий;

состояние психо-эмоциональной атмосферы, характер взаимоотношений в группе и мотивация занятий.

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором учебно-спортивного учреждения. План воспитательной работы должен быть согласован с планом культурно-массовой работы школы. Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления: патриотическое воспитание, трудовое воспитание, нравственное воспитание, культурно-массовая работа, работа с общеобразовательной школой, работа с родителями.

Планировать и использовать вышеуказанные указанные средства, методы и формы воспитательной работы нужно с учетом возраста спортсменов, периодов и этапов их спортивной подготовки.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы организации мероприятий:

массовые (с участием всех спортивных групп);

групповые (с участием одной спортивной группы);

индивидуальные (с отдельными участниками).

Для улучшения организационной, учебной и воспитательной работы может создаваться педагогический совет учреждения. Его состав, направления работы и функции определяются соответствующими документами.

## РАЗДЕЛ IV МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### ГЛАВА 9 МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Медицинское обеспечение многолетней спортивной подготовки включает:

контроль допуска к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с существующими медицинскими показаниями и противопоказаниями;

содействие вопросам отбора и спортивной ориентации;

осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов в процессе тренировок и соревнований;

анализ заболеваний, травм и специфических повреждений возникающих при занятиях спортом, а также разработку, методов их ранней реабилитации и профилактики;

обоснование рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов, средств повышения и восстановления спортивной работоспособности;

разработку, апробацию и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации пострезультативного восстановления и повышения спортивной работоспособности;

определение наиболее рациональных санитарно-гигиенических условий и осуществление системы мероприятий, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на спортсмена в процессе занятием плаванием.

Практическую работу по медицинскому обеспечению осуществляет врач спортивного учреждения, работающий в тесном контакте с учреждением спортивной медицины, иных организациях здравоохранения и тренерами-преподавателями. В его обязанности входит организация

диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. При отсутствии оснований введения должности врача в штат спортивного учреждения в соответствии с требованиями нормативных правовых актов, частично эти функции выполняют врачи учреждения спортивной медицины или иных организациях здравоохранения (для населенных пунктов, в которых отсутствуют учреждения спортивной медицины) по месту жительства.

Порядок проведения медицинских осмотров спортсменов устанавливает «Инструкция о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов», утвержденная постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 г. № 30. Согласно этой инструкции, спортсмены проходят обязательные предварительные, периодические и внеочередные медицинские осмотры и подлежат медицинскому наблюдению в этих учреждениях при прохождении дальнейшей спортивной подготовки. Периодические медицинские осмотры проходят спортсмены на всех этапах спортивной подготовки не реже одного раза в год (для спортсменов моложе восемнадцати лет – не реже одного раза в шесть месяцев), внеочередные – при заболевании (травме) и (или) его (их) последствиях, необходимости проведения дополнительных исследований, наблюдения, консультаций врачей-специалистов. Перечни исследований для различных категорий спортсменов изложены в приложениях к этой инструкции.

У спортсменов-профессионалов регулирование особенностей их труда и медицинского сопровождения работы регламентированы отдельной главой Трудового кодекса Республики Беларусь. Нормы указанной главы регулируют и порядок назначения и прохождения медицинских осмотров спортсменов.

Спортсмены национальных и сборных команд Республики Беларусь по виду (видам) спорта проходят следующие обязательные медицинские осмотры:

предварительные – впервые при зачислении в состав национальной и сборной команд Республики Беларусь по виду (видам) спорта;

периодические – не реже 1 раза в год (для спортсменов моложе 18 лет – не реже 1 раза в 6 месяцев).

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики и включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (далее – УМО) включают в себя:

предварительные или первичные (при определении допуска к занятиям спортом);

периодические (раз в год для оценки влияния занятий спортом на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития).

По результатам УМО дается унифицированное заключение, включающая в себя:

а) оценку состояния здоровья каждого спортсмена с указанием группы здоровья:

здоров (1 группа);

практически здоров, с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме (2 группа);

имеет заболевания, требующие лечение и ограничивающие тренировочный процесс (3 группа);

имеет заболевания, требующие отстранения (кратковременные или длительные) от занятий спортом (4 группа);

б) оценку физического развития в соответствии со стандартами;

в) комплексную оценку уровня функционального состояния и общей работоспособности;

г) допуск спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации:

по коррекции тренировочного процесса;

по лечению и профилактическим мероприятиям;

по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем;

по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапные медицинские обследования проводятся с целью определения кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный) как правило в сокращенном объеме с учетом поставленных задач (2 – 4 раза в год). Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущие медицинские обследования проводятся после заболеваний, травм, а перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности, возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Совместная работа врача и тренера – это основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Важная роль в этом процессе принадлежит врачебно-педагогическим наблюдениям (далее – ВПН), которые проводятся врачом совместно с тренером.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, биохимический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля спортсменов в сопоставлении с результатами юных спортсменов на тренировках и соревнованиях. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими психологическими тестами.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий, соблюдение санитарных правил при организации мест занятий, а также правил эксплуатации спортивных сооружений (не допускать перегрузки мест занятий, строго соблюдать установленные гигиенические нормы площади на одного занимающегося).

Рекомендуется проводить с занимающимися курсы ультрафиолетового облучения, давать спортсменам и родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня. Важным для спортсменов-спортсменок является тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, зубного врача, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки является важнейшей обязанностью и ответственностью руководителя организации. При несчастных случаях и чрезвычайных происшествиях в спорте тренерско-преподавательский и инструкторский состав несет ответственность, если доказаны:

отсутствие должного планирования учебно-тренировочного процесса и методические ошибки в построении занятий, форсирование подготовки спортсменов, нарушение дидактических принципов последовательности и постепенности;

отсутствие проверки качества спортивного оборудования и безопасности мест занятий, а также наличия у спортсменов защитного инвентаря и снаряжения;

отсутствие должной страховки при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований;

недостаточная компетенция при использовании в учебно-тренировочном процессе упражнений из других видов спорта;

низкая дисциплина на учебно-тренировочных занятиях;

отсутствие контроля за количеством спортсменов в начале, в процессе и конце занятий;

отсутствие данных врачебного контроля и должной связи с врачом, осуществляющим медицинское наблюдение;

допуск к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших медицинский контроль, а также не закончивших полностью курс лечения после травм, заболеваний или хирургических вмешательств;

отсутствие необходимой доврачебной помощи пострадавшему и его несвоевременная доставка в лечебное учреждение;

предложение спортсмену использовать в процессе тренировки или соревнования средств, относящихся к допингам;

привлечение спортсменов, спортсменов к хозяйственным, строительным, монтажным работам на спортивном сооружении без соблюдения необходимых мер безопасности.



Обязательным условием организации учебно-тренировочного процесса является и ответственность самих спортсменов. Понятие «ответственность самих спортсменов» предусматривает следующие положения:

несоблюдение техники безопасности и правил данного вида спорта; попытка выполнить самостоятельно упражнение без достаточной физической и технической подготовки;

сокрытие от врача, тренера, товарищей по группе (команде) травмы или заболевания;

использование в тренировочном процессе и на соревнованиях фармакологических препаратов и процедур, относящихся к допингам;

самостоятельный выход на незапланированную тренировку или прохождение в тренировочную зону без оповещения тренера;

самостоятельное и бесконтрольное использование;

средств технических видов спорта: трубки, ласт, акваланга и т.п.;

самостоятельное плавание в незнакомом месте без соблюдения мер предосторожности;

небрежность и неаккуратность в подготовке и использовании спортивного инвентаря, защитного и спасательного снаряжения;

недисциплинированность, шутки и розыгрыши, повлекшие за собой травму или несчастный случай.

## ГЛАВА 10 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Научно-методическое обеспечение многолетней подготовки представляет из себя совокупность мероприятий, призванных обеспечить спортивное долголетие, безопасность спортивной подготовки и сохранение здоровья спортсменов, повышение соревновательной и тренировочной результативности на основе мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, программ питания и восстановления.

Научно-методическое обеспечение (далее – НМО) спортивной подготовки, в рамках профессиональной деятельности тренера, должно быть направлено на повышение эффективности управления процессом за счет применения современных научно обоснованных технологий получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, уровне физической, технической, тактической и психологической подготовленности, параметрах соревновательной и тренировочной

деятельности, выработки предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Помогать тренеру в этой работе призван ряд специалистов, включенных в процесс подготовки спортсмена. К ним следует отнести врача, методиста учебного учреждения, а также других квалифицированных специалистов (педагоги, врачи, биомеханики, биохимики и др.). Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру спортивной школы объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

На каждом этапе, как многолетней, так и годичной подготовки стоят свои определяющие её содержание задачи. В первом случае (многолетней подготовки) они обусловлены возрастными и индивидуальными возможностями спортсменов, а во втором – закономерностями приобретения спортивной формы. В соответствии с этапом многолетней и годичной подготовки будут определяться, в том числе, средства, методы и объем научно-методического обеспечения. НМО подготовки спортсменов осуществляется, как правило, совместно с соответствующими медицинскими обследованиями и проводится по следующим программам:

УМО – определение состояния здоровья и получение объективной информации о текущем уровне физической работоспособности;

этапное комплексное обследование – оценка уровня физической работоспособности и уровня развития физических качеств, осуществляется с использованием педагогических, кинезиологических, психологических, медико-биологических методов тестирования и выдаются индивидуальные рекомендации по планированию тренировочного процесса на ближайший мезоцикл подготовки;

текущее обследование – получение срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в период восстановления, оценивается качество тренировочного процесса с учетом индивидуальных коррекций, внесенных в период прохождения ЭКО, осуществляется индивидуальный контроль за переносимостью тренировочных нагрузок по биохимическим показателям, в необходимых случаях вносятся рекомендации по коррекции объемов и интенсивности нагрузок и применения средств восстановления;

оценка соревновательной деятельности – получение информации педагогического и медико-биологического (физиологического, биохимического и т.п.) характера, создающих основу для разработки «модельных характеристик» функционирования различных систем организма в условиях предельных мышечных нагрузок в рамках тренировочной и соревновательной деятельности, когда организм спортсмена функционирует на пределе физического и психического напряжения (нередко проводится на важнейших соревнованиях сезона – чемпионатах страны, Европы и мира, оцениваются и анализируются как индивидуальная, так и командная технико-тактическая подготовленность спортсменов и их ближайших конкурентов, разрабатываются рекомендации по стратегии и тактике в подготовке к участию в важнейших соревнованиях сезона).

Каждая из программ обследования имеет собственную специфику, что свидетельствует о необходимости их проведения в комплексе. Эта работа проводится комплексной научной группой по плаванию (КНГ). Деятельность КНГ по программам НМО осуществляется на основе общих методологических и методических принципов, что позволяет науке максимально приблизиться к запросам и потребностям практики, интересам тренера. Главная задача НМО – помочь тренеру управлять подготовкой и внедрять в учебно-тренировочный процесс инновационные средства и методы подготовки спортсменов с целью повышения ее эффективности.

В современных условиях управление спортивной подготовкой – это интегральный результат целевого планирования, программирования, организации и контроля, который носит системный характер и состоит из нескольких подсистем. В качестве системообразующего фактора при планировании выступает спортивное достижение (результат). Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности формируется большим количеством факторов, которые можно подразделить на 3 основные группы, обладающие общими родственными признаками:

первая – связана с индивидуально-личностными особенностями спортсменов и степенью их готовности к спортивным достижениям;

вторая – характеризует эффективность системы подготовки в плавании и представляет комплекс тренировочных, соревновательных, вне тренировочных и вне соревновательных факторов в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов;

третья – это средовые факторы (социальные и природные), которые включают окружающие спортсменов, условия жизни и спортивной деятельности.

Эффективность такой научно-обоснованной системы программно-целевого планирования обусловлена тем, что процесс спортивной подготовки аналитически «раскладывается» на основные части, элементы, обеспечивающие в своей совокупности достижение планируемого результата и, тем самым, создается возможность объективно «увидеть» всю технологию подготовки осмысленно идти к достижению поставленных целей.

При таком планировании выделяются следующие подсистемы:

прогнозирование спортивных результатов, которые нужно показать, чтобы выиграть конкретные соревнования;

прогнозирование уровня развития двигательных и психофизиологических способностей, которые позволят спортсменам достигнуть этих результатов;

подбор средств и методов, с помощью которых можно поднять уровень развития этих способностей до расчетных величин;

распределение этих средств и методов во времени (планирование спортивной тренировки);

контроль реализации планов (программ тренировки);

внесение корректив в программу тренировок на основании данных контроля.

Научно доказано, что только через многократно повторяемые около предельные физические нагрузки, формируется функциональный прирост физиологических систем организма с его переходом на новый уровень адаптационных возможностей. Это касается не только спорта высших достижений, но и детско-юношеского спорта. В этом случае задача НМО состоит в том, чтобы не допустить применения неадекватных растущему организму нагрузок и предупредить возможность срыва адаптационных механизмов.

Для повышения эффективности спортивной подготовки детей и подростков требуется обеспечить методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса наглядными учебными пособиями (кино и видеogramмами техники плавания, учебными плакатами, схемами, таблицами), кино-видеоаппаратурой, внедрять современные тренажерные устройства, приборы срочной информации, автоматизированные аппаратные

комплексы для мониторинга состояния здоровья, оперативного контроля функционального состояния и динамики физического развития спортсменов.

НМО, как уже указывалось выше, оказывает существенную помощь тренерскому составу в осуществлении процесса подготовки. Но и сам тренер должен знать применяемые методики педагогического, медико-биологического, биомеханического и психологического контроля, включенные в программу НМО. Среди них следует выделить тесты для оценки показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, видеоанализ.

Важным направлением работы тренера является его самообразование и повышение квалификации. Современному тренеру-практику рекомендуется принимать участие в научных конференциях и научных форумах, мастер-классах, семинарах по многим актуальным аспектам спортивной подготовки в том числе по фармакологическому обеспечению и допинг-контролю.

Возможность регулярно обновлять имеющиеся профессиональные знания, грамотно и своевременно применять новые методы и средства, подходы и технологии в соответствии с поставленными в тренировочном плане задачами, является основой успеха в спортивной подготовке спортсмена высокого класса.

## ГЛАВА 11

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Планирование восстановительных и стимулирующих работоспособность процедур согласовывается с конкретными задачами, стоящими в процессе подготовки спортсмена. Они применяются на трех уровнях: этапном, текущем и оперативном.

На этапном уровне планирование процедур связано с необходимостью нормализации функционального состояния спортсменов, их быстрейшим физическим и психическим восстановлением после выполнения программ особо напряженных этапов и периодов подготовки или тренировочных макроциклов, завершающихся ответственными соревнованиями. Восстановительные мероприятия в этом случае носят комплексный характер, включают разнообразные средства педагогического, психологического и медико-биологического характера, органически увязанные в программах специально планируемых восстановительных микроциклов.

Мероприятия текущего уровня направлены на оптимизацию состояния организма спортсменов при выполнении программ мезо- и микроциклов, отдельных соревнований. Восстановительные и стимулирующие работоспособность процедуры в этом случае носят относительно локальный характер, органически увязываются с величиной и характером тренировочных нагрузок. Основные трудности обусловлены необходимостью постоянного анализа факторов, определяющих работоспособность спортсменов, особенностей развития утомления и протекания восстановительных мероприятий.

Задачей оперативного применения стимулирующих и восстановительных средств является срочное стимулирование работоспособности или ускорение восстановительных процессов для успешного выполнения программы одного занятия, комплекса тренировочных упражнений, проявления высокой работоспособности в отдельном соревновательном старте.

К наиболее эффективным средствам восстановления относится пассивный отдых, прежде всего ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1 – 1,5 часа в послеобеденное время (желательно после прогулки 20 – 30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. В этом случае ночной сон увеличивается до 9 часов.

Важным средством восстановления в процессе тренировочного занятия выступает активный отдых. К нему относится компенсаторное плавание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена, при этом общий объем нагрузки увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается.

Все средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Ведущее место отводится педагогическим средствам, предусматривающим управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности, рационально построенного тренировочного процесса.

К педагогическим средствам относят:

разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена;

правильное сочетание общих и специальных средств подготовки;

оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;

варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

«компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

рациональную организацию режима дня.

Психологические средства наиболее эффективны не только для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, но и оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К психологическим средствам относятся:

аутогенная и психорегулирующая тренировка;

средства внушения (внушенный сон-отдых);

гипнотическое внушение;

приемы мышечной релаксации;

специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.

Благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с тренером, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг спортсмена психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь,

правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение спортсмена от отрицательных стрессов.

Необходимо учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с применением методов рассудочной терапии, внушенного сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряженной тренировочной и соревновательной работы.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, т.е. собственно-медицинская реабилитация.

Медико-биологические средства способствуют ускорению адаптационных процессов организма к нагрузкам, более быстрому снятию утомления с помощью широкого спектра средств восстановления: рационального питания, физических (физиотерапевтических) средств, фармакологических препаратов.

Рациональным питание спортсмена-спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж), суховоздушная (сауна) и парная бани, закаливание и гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), электропроцедуры, магнитотерапия.

Применение одних и тех же восстановительных средств длительное время может вызвать снижение их эффективности из-за адаптации к ним. Именно по этой причине, советуют менять дозировку восстановительных процедур, заменять новыми или создавать всевозможные комбинации.

Важным направлением в системе восстановительных мероприятий является фармакологическая поддержка тренировочного процесса. Современная фармакологическая промышленность выпускает множество разнообразных препаратов, эффективность которых в клинической практике



вполне доказана. Однако их использование спортсменами требует очень обоснованной индивидуализации. Подбор адекватных фармакологических схем следует осуществлять в подготовительный период первого тренировочного макроцикла годичной подготовки спортсменов с тщательным учетом их влияния на функциональное состояние и подготовленность спортсменов. Эффективная фармакологическая карта предполагает обоснованное применение микроэлементов, дозировка которых устанавливается с учетом их повышенного расходования спортсменами. Направленность тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов требует компенсации энергонесущих средств.

При подборе фармакологических препаратов, как в периоды наиболее напряженной подготовки, так и непосредственно предшествующей ответственным соревнованиям следует обязательно получить консультацию и рекомендации квалифицированного врача.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

В плавании проблемы со здоровьем в большинстве случаев связаны с постоянной нагрузкой на конечности и многочасовым пребыванием в химически обработанной воде.

Наибольшая частота поражения у спортсменов отмечается в важнейших для плавания звеньях костно-мышечной системы: коленном, плечевом суставах и области поясницы, на долю которых приходится 55,6 % всей патологии. Основной причиной травм суставов являются перегрузки и микротравмы капсульно-связочного аппарата.

Большинство квалифицированных спортсменов периодически ощущают боль в области плечевого сустава, которые можно разделить на четыре категории: первые наблюдаются только после интенсивных тренировочных занятий, вторые – во время и после занятий, третьи –

существенно ограничивают эффективность движений спортсмена, четвертые – препятствуют продолжению занятий плаванием.

Источник болевых ощущений связан с нестабильностью самого плечевого сустава – наиболее подвижного и неустойчивого из всех основных суставов. Болевые ощущения, как правило, возникают во время выполнения каждого гребка сразу по завершении проноса при плавании кролем на груди. Чаще поражается плечевой сустав той половины тела, в сторону которой выполняется дыхание, при этом использование в тренировке плавательных лопаток (особенно неправильно подобранных по размеру) является усугубляющим фактором. Этот болевой синдром обычно впервые появляется у спортсменов на 6 – 8 году спортивной карьеры. Среди основных причин возникновения заболеваний плеча спортсмена можно выделить следующие факторы:

- неоптимальная техника и ошибки в технике плавания;
- использование не соответствующих уровню подготовленности тренировочных режимов;
- недостаточное восстановление;
- отсутствие адекватной силовой и кондиционной подготовки;
- предшествующие травмы и заболевания.

Все вышеперечисленные причины могут привести к возникновению таких проблем, как воспаление и дегенерация сухожилий плечевого сустава, разрывы суставной губы, нестабильность плечевого сустава, бурситы.

Для профилактики рекомендуют сменить стиль плавания, желательно вообще исключить серьезные нагрузки на плечевой сустав; не терпеть болевые ощущения и исключить упражнения, вызывающие боль; тренер и сам пловец должны следить за техникой движения (неправильная механика движений и положение тела может являться катализатором тендинита или бурсита). Правильная осанка в воде и на суше поможет предотвратить развитие болезни, рекомендуется полностью отдохнуть от физических нагрузок.

Среди повреждений локомоторного аппарата обращают на себя внимание и другие так называемые «усталостные» травмы: растяжения связок и сухожилий трехглавой мышцы у локтя (она обеспечивает выпрямление руки в локтевом суставе во время гребка), связок и капсулы голеностопного сустава (обусловленные повторяющимися ударными движениями в них), мышц нижней части спины (особенно у специализирующихся в плавании брассом и баттерфляем).

Особо следует отметить категорию болевых ощущений в области коленного сустава спортсменов, которые связаны с коленной чашечкой или с медиальными структурами коленного сустава. Многократно повторяющиеся сгибания и разгибания ноги в коленном суставе при плавании любым способом, и особенно брассом, могут привести к болевым ощущениям в области колена. Они усугубляются при выполнении разнообразных неспортивных и спортивных локомоций: ходьбе, беге, выполнении приседаний, и, естественно, при ударных движениях ногами во время плавания. Болевые ощущения в области коленного сустава обычно связаны с интенсивной тренировкой, поэтому одним из лечебно-профилактических факторов является относительный отдых. Нельзя забывать о суставной гимнастике и регулярной растяжке перед каждой тренировкой. Особо следует ограничивать мощность отталкивания при выполнении стартов и поворотов. Рекомендуются сменить стиль плавания или регулярно их чередовать, использовать упражнения для укрепления четырехглавых мышц (избегая сгибания).

Возникновение большинства подобных проблем связано с неправильным планированием тренировочного процесса, перетренировкой, нерациональной техникой гребка, недостаточным уровнем физической подготовленности.

Лучшим способом профилактики травматизма у спортсменов является повышение уровня их общей физической подготовленности. Наиболее подвержены травмам спортсмены с недостаточной гибкостью и подвижностью суставов. Правильно спланированная и проведенная перед тренировочным занятием разминка с упражнениями на растягивание позволит увеличить длину мышц, снизить нагрузку на сухожилия, а после занятия такие же упражнения, повышая кровоснабжение мышц, будут способствовать выведению продуктов метаболизма и предотвращению мышечных спазмов и ригидности. Эффективны динамические упражнения на растягивание (выполняемые с партнером требуют осторожности, чтобы не допустить повреждений), а также использование статических упражнения на растягивание с удержанием (исключаются упражнения баллистического типа).

В целях профилактики и устранения суставного травматизма у спортсменов используют холодовую терапию, относительный отдых, силовые упражнения (для укрепления мышц, окружающих сустав). Рекомендуются коррекция техники плавания и тренировочных программ.

Типичными заболеваниями спортсменов, тренирующихся с большими нагрузками, особенно в условиях закрытых бассейнов, являются заболевания ЛОР-органов (характерны заболевания внешних дыхательных путей, хронический тонзиллит, ринит, острый диффузный внешний отит, отомикоз, экзостоз, травматический разрыв барабанной перепонки, инфекции среднего уха и баротравмы внутреннего уха, заболевания придаточных полостей носа, хронические катаральные процессы среднего уха). У спортсменов настолько распространен острый и хронический наружный отит, что его нередко называют «ухом спортсмена». Предрасполагающими факторами являются: попадание воды в полость среднего уха, а также в придаточные полости носа при повороте головы на вдохе или при её опускании под воду, нарушение носового дыхания, раздражающее действие на слизистые оболочки остаточного хлора в воде, вымывание ушной серы. Мацерация кожи и раздражение ее хлором может способствовать внедрению инфекции и возникновению эпидермофитии при нарушении правил пользования бассейном.

Заболевания уха не требуют прекращения занятий, за исключением начальных стадий внешнего отита и перфорации барабанной перепонки (вследствие инфекции или в результате хирургического вмешательства). Главная задача профилактики – это не допустить попадания в уши воды. Для этого при плавании используются различные ушные вкладыши. Обязательным является соблюдение гигиены уха после занятий: просушивать уши каждый раз после плавания, приобрести шапочку и беруши для плавания, которые будут плотно сидеть на пловце (при их отсутствии, смазать ватный тампон вазелином и поместить его в ухо). При наличии отита следует плавать только на поверхности воды, применять упражнения без погружения головы в воду.

Спортсменам не рекомендуется прочищать уши от серы. Она защищает от влаги, способствует размножению полезных бактерий. При эффективном лечении болезни уха не оказывают серьезного влияния на спортивные результаты.

Поскольку пловец много времени проводит в воде, то основная проблема связана с ее воздействием на глаза. Возможны такие заболевания, как отек роговицы, конъюнктивит. Последнее заболевание очень заразно и поэтому нужно внимательно следить, чтобы больной случайно не перенес инфекцию на контактирующих с ним людей. В качестве профилактики используют индивидуальные плавательные очки, обязательно пользоваться

одноразовым полотенцем, частое мытьё рук, промывание глаз ромашкой или календулой.

На лице спортсменов нередко выявляют высыпания различной природы, которые локализуются в параорбитальной области. Слишком плотное прилегание очков, несоответствие между их формой и строением глазницы,

а также излишнее натяжение резинок очков могут оставлять после себя следы и кровоизлияния. К этому снаряжению (очкам) может возникнуть аллергический контактный дерматит, который протекает с клиническими проявлениями в виде гиперемии кожи, высыпаний, корочек.

Спортсмены являются группой риска в отношении заболеваний кожи, объединенных под общим названием «экзема спортсменов» («swimmer's eczema»). Эти заболевания так или иначе связаны с заражением грибной микрофлорой. Наиболее частым грибковым заболеванием среди спортсменов водных видов является микоз стоп (эпидермофития). Заражение часто происходит в местах повышенной влажности (ванна плавательного бассейна, пол раздевалок и душевых, поручни, скамейки, коврики). Грибки длительно сохраняются во влажных половиках, мочалках, стельках обуви, на предметах ухода за кожей. Его симптомами является покраснение и шелушение кожи стоп, трещины между пальцами ног, эрозия, возможно поражение кожных и волосяного покровов и ногтевых пластин. Это грибковое заболевание стоп легко может передавать от больного к здоровому человеку.

Личная гигиена спортсмена – важнейшее средство предупреждения многих заболеваний. Тщательный уход за кожей, особенно, за кожей ног является эффективной профилактикой кожных заболеваний, и прежде всего эпидермофитии. Для того чтобы предупредить возникновение грибковых заболеваний, необходимо иметь индивидуальную обувь, в том числе и спортивную, а также полотенце, простыни, плавки, трусы, носки и другую одежду.

## ГЛАВА 12 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах СПС и ВСМ.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели: обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных

и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов следующие:

индивидуальные консультации спортивного врача;

анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла;

разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;

проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным Национальным антидопинговым агентством Республики Беларусь (<https://nada.by>).

## РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Вместе с тем, для эффективной работы спортивной школы рекомендуется использовать дополнительное оборудование и инвентарь: демонстрационный электросекундомер, судейское оборудование, надувные мячи, обручи, кубики, различные отягощения и дополнительные сопротивления для плавания, ласты, гимнастические стенки, скамейки, палки, скакалки, перекладины, маты, штанги и гантели тренировочная с набором весов, мячи набивные и для спортивных игр, разнообразные тренажеры, массажный стол.

## РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены УТ групп и групп СПС могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах СПС должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники

плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Спортсмены в группах СПС должны знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству спортивных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивного учреждения и в районе. На третьем году обучения этапа СПС спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию приведена в таблице 43 приложения 1.

Необходимо учитывать, что эти и другие (не вошедшие в программу семинара) вопросы организации и проведения соревнований, участия в них спортсменов должны обязательно разъясняться спортсменам тренерами и методистами (инструкторами-методистами) школы (училища) не только в рамках специального семинара, но и на обязательных практических тренировочных и теоретических занятиях по плаванию.

## РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Целью мероприятий по безопасному проведению учебно-тренировочных занятий и иных мероприятий в плавании является обеспечение безопасности его участников, охрана здоровья и сведение к минимуму возможность получения производственных и/или прочих травм. Знание и соблюдение правил техники безопасности направлено на обеспечение условий безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных и спортивно-массовых мероприятий, сборов и спортивно-оздоровительных лагерей, а также мероприятия, направленные на устранения факторов, причиняющих вред здоровью.

Выделяют следующие основные положения по безопасному проведению учебно-тренировочных занятий и иных мероприятий в плавании:

общие положения (требования безопасности к организации, требования по допуску к занятиям, требования по наполняемости групп и т.д.);

требования безопасности и гигиены к местам (спортивным сооружениям) проведения учебно-тренировочного процесса и спортивному



инвентарю;

требования безопасности при проведении занятий (меры безопасности перед началом занятий, во время занятий, правила поведения в аварийных ситуациях, меры безопасности после занятий);

требования к оказанию доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учёта несчастных случаев с учащимися и спортсменами.

Они раскрывают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма и являются обязательными к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского, медицинского, судейского и обслуживающего персонала;

при наличии медицинского допуска спортсменов к физкультурно-спортивным занятиям и занятиям плаванием;

при соответствии одежды, обуви и экипировки спортсменов санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований, методике тренировки;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований санитарным нормам;

при условии готовности спортивного сооружения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию;

группы спортсменов комплектуются в сроки, определяемые администрацией, каждая группа закрепляется за определенным преподавателем (увеличение сверх установленной нормы числа спортсменов в группе не допускается);

комплектование групп при организации физкультурно-оздоровительной работы, спортивно-массовой работы и обучении плаванию проводится на первых занятиях и осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности спортсменов;

численность спортсменов в каждой группе не должна превышать 15 человек на одного тренера (инструктора), проводящего занятия.

спортивные соревнования проводятся только с разрешения руководства спортсооружения, в присутствии медицинского персонала, тренера, судей (утвержденной судейской коллегии);

учебно-тренировочный процесс, спортивное соревнование могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия всех мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий как для спортсменов так и для зрителей;

преподаватели, тренеры и инструкторы обязаны (под расписку пройти вводный, первичный, повторный или внеочередной инструктаж) изучить правила безопасности эксплуатации спортивного объекта;

преподаватель обязан своевременно ознакомить спортсменов с правилами внутреннего распорядка в бассейне, он же несет ответственность за все несчастные случаи в его группе;

в расписании занятий плаванием должны указываться фамилии всех работающих преподавателей, тренеров, инструкторов (замена одного преподавателя другим для ведения занятия в его группе без согласования с администрацией категорически запрещается);

преподаватели, тренеры и инструкторы ведут наблюдение за техническим и санитарно-гигиеническим состоянием ванны бассейна, разминочного зала и подсобных помещений, исправностью оборудования и инвентаря, а при возникновении ситуаций, угрожающих здоровью или жизни спортсменов, немедленно прекращают занятие.

При проведении учебно-тренировочного процесса выделяют следующие требования безопасности и гигиены к местам (спортивным сооружениям) и спортивному инвентарю:

устройство, оборудование и эксплуатация плавательных бассейнов должны соответствовать требованиям, установленным санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами;

температура воды для закрытых плавательных бассейнов устанавливается в пределах 24 – 28 градусов по Цельсию. В открытых наливных плавательных бассейнах температура воды должна быть выше на 2 градуса по Цельсию, чем в крытых плавательных бассейнах;

в искусственных плавательных бассейнах дно ванн должно просматриваться во всех частях плавательного бассейна; на донных всасывающих трубопроводах должна быть установлена и закреплена защитная сетка; ванна плавательного бассейна не должна иметь сколов на облицовочных плитках;

проведение занятий в бассейне разрешается только при наличии спасательного инвентаря (шестов, кругов, шаров Суслова, конца Александрова и др.);

в бассейне следует поддерживать должную санитарно-гигиеническую обстановку, в соответствии с существующими правилами помещения бассейнов регулярно проветриваются, проводится регулярная уборка.

Требования безопасности при проведении занятий включают в себя следующее:

неукоснительное соблюдение правил внутреннего распорядка бассейна (спортивного сооружения);

группа пропускается в разминочный зал и в душевую бассейна только в присутствии преподавателя;

проведение занятий разрешено только при наличии дежурящего медицинского персонала;

преподаватели обеспечивают организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;

занятие начинается с переключки группы в строю (или с ее расчета), опоздавшие в бассейн не допускаются;

учащиеся должны неукоснительно выполнять все указания тренера (инструктора бассейна), проводящего занятие;

преподавателям категорически запрещается оставлять в бассейне без надзора свою группу или отдельных спортсменов.

при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

обучение плаванию разрешается проводить на мелкой части плавательного бассейна или в ваннах, предназначенных для обучения плаванию. При проведении занятий на мелкой части ванны необходимо ее отделить от глубокой части разделительным шнуром с поплавками (плавательной дорожкой);

обучение плаванию на глубокой части ванны разрешается только с применением средств и методов, обеспечивающих предотвращение несчастных случаев;

заплывы новичков вдоль бассейна проводятся по крайним дорожкам, в одном направлении и в сопровождении преподавателя;

к занятиям плаванием в плавательном бассейне глубже 1,5 метра допускаются лица, способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания;

выполнять прыжки в воду (с тумбочки, борта, трамплина или вышки) разрешается только при непосредственном руководстве и страховке преподавателя;

категорически запрещаются прыжки вниз головой с борта бассейна в его мелкой части;

во время обучения нырянию в глубину и длину разрешается выполнять задание не более чем одному спортсмену под тщательным наблюдением преподавателя до момента выхода ныряющего из воды;

выход занимающегося из бассейна до конца занятия разрешается только с разрешения преподавателя;

очередная группа входит в ванну бассейна только после того, как предыдущая группа полностью покинет ее;

каждое занятие прекращается по команде преподавателя, который руководит выходом всей группы из воды, проводит заключительное построение и переключку, направляет спортсменов в душ и контролирует их уход из раздевалки;

в случае отключения освещения в бассейне в тёмное время суток сохранять спокойствие, оставаться на местах, действовать по указанию тренера, проводящего занятие (в случае нахождения в данный момент в воде взяться руками за разделительную дорожку, действовать по указанию тренера, проводящего занятие).

Требования к оказанию доврачебной помощи пострадавшему, порядок расследования и учёта несчастных случаев с учащимися и спортсменами предусматривают следующее:

первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с правилами оказания этой помощи. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведённом месте при каждом спортивном сооружении;

после оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

## РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по плаванию и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Абсалямов, Т.М. Научное обеспечение подготовки спортсменов: педагогические и медико-биологические исследования / Т.М.Абсалямов, Т.С. Тимакова; под. ред. Т.М. Абсалямова. – М.: ФиС, 1983. – 245 с.
2. Борисова, О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод, пособие для студентов физкультур. вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей / О . О. Борисова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 132 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 87 с.
5. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 260с.
6. Вайцеховский, С.М. Подготовка сильнейших спортсменов мира. М.: Физкультура и спорт, 1972. – 160 с.
7. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсмена. 2-е изд., перераб. и допол. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.
8. Вайцеховский, С.М. Методика тренировки // Плавание: Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Н.Ж. Булгаковой), М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 203–253.
9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М., Физкультура и спорт, 1977. 215 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
11. Верхошанский, Ю.В. Специальная физическая подготовка спортсменов – М., Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
12. Викулов, АД. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
13. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. М.: Спортакадемпредс, 2001. – 80 с.
14. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. – 144с.

15. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимп, лит., 2002. – 296 с.
16. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям: Биология. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.
17. Гайтон, А. Медицинская физиология / А. Гайтон, Д. Холл. - М.: Логосфера. – 2008. – 1256 с.
18. Гилев, Г.А. Методические рекомендации по корреляции планирования тренировочного процесса спортсменов. – М, 1989. –16 с.
19. Гишак, Т. В. Спортивная фармакология и диетология / Т. В. Гишак, Л. М. Горчакова, Л. М. Гунина [и др.]. – под ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной. – М. – СПб. – К.: Диалектика, 2008. – 249 с.
20. Гольдберг, Н. Д. Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольдберг Р.Р. Дондуковская. – М.: Сов. спорт, 2007. – 240 с.
21. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986.
22. Готовцев, П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
23. Гуревич, Н. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е и зд, иерераб. и доп. Минек, Высшая школа, 1980.
24. Дубровский, В.И Гигиенический массаж и русская баня. М.: Шаг, 1993.
25. Дубровский, В. И. Спортивная медицина Учебник для вузов. М.: Владос, 2002.
26. Единая спортивная классификация Республики Беларусь.
27. Зенов, БД, Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка спортсмена на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 86 с.
28. Инясевский К.А. Тренировка спортсмена высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 224 с.
29. Каунсилмен Джеймс Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. – 431 с.
30. Каунсилмен Джеймс Спортивное плавание: Пер. с англ. Л.П. Макаренко. М., Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
31. Колмогоров, С.В., Авдиенко В.Б., Румянцева О.А. Энергетическое обеспечение плавания спортсменов (тренировочные категории, зоны энергетического метаболизма и руководство по расчету тренировочных скоростей): Метод, разработ. М. 1998. – 71 с.

32. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. М Советский спорт, 2005. – 192 с.
33. Макаренко, Л.П. Плавание: Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Л.П. Макаренко. – М., 1983.
34. Макаренко, Л.П. Плавание: Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Л.П. Макаренко, Т.М. Абсалямов; под. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1977.
35. Макаренко, Л.П. Юный пловец / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983.
36. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990. – 200 с.
37. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.
38. Петрович Г.И. Регулирование тренировочной нагрузки спортсменов в недельных микроциклах: Метод, реком. Минск, 1990. – 56 с.
39. Петрович Г.И. Оценка специальной Физической подготовленности спортсменов: Метод, реком. Минск, 1990. – 54 с.
40. Петрович, Г.И., Нехвядович А.И., Прилуцкий П.М. Петров И.Г. Методика расчета индивидуальных режимов работы спортсменов в аэробной и анаэробной зонах мощности на основе анализа соревновательной деятельности: Метод реком. Минск, 1990. – 18 с.
41. Петрович Г.И., Прилуцкий П.М. Построение нагрузочных микроциклов на соревновательном этапе подготовки спортсменов высокой квалификации: Метод, реком. Минск, 1990. – 18 с.
42. Плавание. Книга тренера. – М.: Эксмо, 2012. – 173 с.
43. Платонов В.Н. Специальная физическая подготовка спортсменов высших разрядов. 1974. – 239 с.
44. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев, 1980. – 336 с.
45. Платонов В.Н. Физическая подготовка спортсменов высокого класса. Киев 1983. – 168 с.
46. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. 1988. – 215 с.
47. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка спортсменов высокого класса. М., Физкультура и спорт, 1985. - 256 с.
48. Платонов В.Н., Сахновский КЛ. Подготовка юного спортсмена. Киев, Рад. шк., 1988. -288 с.
49. Платонов В.Н., Фисенко С.П. Сильнейшие пловцы мира. (Методика спортивной тренировки). М.: Физкультура и спорт, 1990. - 304 с.

50. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Сов. спорт, 2013. — 311 с.

51. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб [для тренеров]: в 2 кн. / К.: Олимп, лит., 2015. — Кн. 2. — 2015. 752 с.: ил.

52. Платонов В. Н. Плавание: учебник для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. работников и врачей / под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп, лит., 2000. - 496 с.

53. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. для тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. — М.: Сов. спорт, 2005. - 820 с.

54. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. — М.: Сов. спорт, 2010. - 310 с.

55. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1. / под ред. В. Н. Платонова. - К.: Олимп, лит., 2011. — 480 с.

56. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 2. / под ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп, лит., 2011. — 544 с.

57. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олимп, лит., 2013. — 624 с.

58. Прилуцкий, П.М. Планирование учебно-тренировочного процесса по плаванию в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод. рекомендации / П.М. Прилуцкий, Н.А. Парамонова, Н.В. Найдина [и др.]. — Мн.: РУМЦФВН, 2000.

59. Ренстрём П. А. Ф. Х. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / под общ. ред. П. А. Ф. Х. Рендстрёма — пер с англ. — К.: Олимп, лит., 2002. — 378 с.

60. Ренстрём П. А. Ф. Х. Спортивные травмы: Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. П. А. Ф. Х. Рендстрёма: пер. с англ. — К.: Олимп, лит., 2003. — 471 с. 3.

61. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 216 с.

62. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. — М.: Фонд Мир, 2004. — 571 с.



63. Современная система спортивной подготовки / ред. Ф. П. Суслов [и др.]. – М.: [СААМ], 1995. – 446 с.

64. Скальный А. В. Макро- и микроэлементы в физической культуре и спорте / А. В. Скальный, З. Г. Орджоникидзе, О. А. Громова. — М.: МНПЦСМ, 2000. – 71 с.

65. Соломатин В.Р. Индивидуализация многолетней тренировки в спортивном плавании: монография. - М.: Физическая культура, 2009. - 249с.

66. Фомин Н. А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н. А. Фомин. – М.: Теория и практика физ. культуры. – 2003. – 383 с.

67. Тимакова Т. С. Многолетняя подготовка спортсмена и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 147с.

Приложение 1  
к учебной программе по  
плаванию

Таблица 1. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки

Этапы многолетней подготовки		Спортивный отбор	
		Этапы	Задачи
Начальный		Первичный	Определить целесообразность спортивного совершенствования в плавании
Учебно-тренировочный			
А	Предварительной базовой подготовки	Предварительный	Выявить наличие способностей к эффективному спортивному совершенствованию
Б	Специализированной базовой подготовки	Промежуточный	Выявить потенциал базовых возможностей к достижению максимальных спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок
Спортивного совершенствования		Основной	Установить персональные способности, определяющие эффективность в достижении результатов международного класса
Высшего спортивного мастерства			
А	Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Заключительный	Выявить способности к сохранению достигнутых результатов и их повышению
Б	Сохранение высшего спортивного мастерства		Определить целесообразность продолжения спортивной карьеры

Таблица 2. Требования к наполняемости учебных групп, объему учебно-тренировочной нагрузки и спортивной подготовке по этапам подготовки

Этапы подготовки	Учебная группа	Наполняемость групп*	Педагогическая нагрузка (часов)*			Всего часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года *	
			В неделю	За 46 недель	В спортивно-оздоровительном лагере (за 6 недель)		девушки	юноши
Начальной подготовки	Группы НП 1 года обучения	9-14	6	276	36	312	Овладение основами техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов	
	Группы НП 2 и 3 годов обучения	9-13	6	276	36	312		
Учебно-тренировочный	УТ группы 1 года обучения	8-12	9	414	54	468	II юношеский разряд	II юношеский разряд
	УТ группы 2 года обучения	7-11	12	552	72	624	I юношеский разряд	II юношеский разряд
	УТ группы 3 года обучения	6-10	15	690	90	780	III взрослый разряд	I юношеский разряд
	УТ группы 4 – 7 годов обучения	5-9	18	828	108	936	I-II взрослый разряд	I-III взрослый разряд
Спортивного совершенствования	Группы СПС 1 года обучения	5-8	21	966	126	1092	КМС	КМС
	Группы СПС 2 года обучения	5-7	23	1058	138	1196	КМС	КМС
	Группы СПС 3 – 6 годов обучения	5-7	26	1196	156	1352	КМС	КМС
Высшего спортивного мастерства	Группы ВСМ 1 - 5 годов обучения	4-6	30	1380	180	1560	МС	
	Группы ВСМ **	4-6	30	1380	180	1560	соответствовать требованиям переменного состава национальной команды или сборной команды	
	Группы ВСМ **	3-6	32	1472	192	1664	соответствовать требованиям основного состава национальной команды	

	Группы ВСМ **	2-5	32	1472	192	1664	Призёр Олимпийских игр, чемпионата мира или Европы, Европейских игр
	<p>* Регламентируется нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма.</p> <p>** Период спортивной подготовки не ограничен, так как в учебной группе спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по плаванию.</p>						

Таблица 3. Примерное распределение часов по разделам подготовки и годам обучения по плаванию, час

Содержание занятий	Этап НП		УТ этап				Этап СПС			Этап ВСМ		
	год обучения											
	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	1 – 5	НК	НК
I. Теоретическая подготовка	3	6	8	11	14	14	14	12	12	10	10	10
II. Практическая подготовка:	309	306	460	613	762	916	1072	1178	1334	1544	1544	1648
ОФП;	128	120	170	189	285	285	367	396	396	478	478	501
СФП;	26,5	29	144	315,5	356,5	431	468	514	674	714	714	783,5
техническая подготовка;	146,5	141	126	84,5	90,5	170	199	230	226	312	312	321,5
участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах;	8	16	20	24	30	30	38	38	38	40	40	42
III. Углубленное медицинское обследование*	—	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Инструкторская и судейская практика	—	—	—	—	4	6	6	6	6	6	6	6
Итого часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1560	1664
* Вынесены за сетку часов и проводятся: углубленное медицинское обследование – два раза в год.												
** Восстановительные мероприятия проводятся по мере необходимости (время для проведения восстановительных мероприятий выделяется из часов практической подготовки).												

Таблица 4. Нормативные оценки по общей физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бег 10 м, с	5	2,08 и лучше	2,05 и лучше	2,01 и лучше	1,97 и лучше	1,92 и лучше	1,86 и лучше	1,81 и лучше	1,75 и лучше	1,69 и лучше	1,64 и лучше
	4	2,09–2,28	2,06–2,24	2,02–2,19	1,98–2,14	1,93–2,08	1,87–2,02	1,82–1,95	1,76–1,89	1,70–1,82	1,65–1,75
	3	2,29–2,61	2,25–2,56	2,20–2,50	2,15–2,43	2,09–2,36	2,03–2,28	1,96–2,19	1,90–2,11	1,83–2,03	1,76–1,95
	2	2,62–2,93	2,57–2,86	2,51–2,79	2,44–2,70	2,37–2,61	2,29–2,51	2,20–2,41	2,12–2,31	2,04–2,21	1,96–2,12
	1	2,94 и хуже	2,87 и хуже	2,80 и хуже	2,71 и хуже	2,62 и хуже	2,52 и хуже	2,42 и хуже	2,32 и хуже	2,22 и хуже	2,13 и хуже
Бег 5 мин, м	5	865 и более	960 и более	1058 и более	1154 и более	1245 и более	1326 и более	1396 и более	1455 и более	1503 и более	1542 и более
	4	764–864	859–959	957–1057	1053–1153	1144–1244	1225–1325	1295–1395	1354–1454	1402–1502	1441–1541
	3	663–763	758–858	856–956	952–1052	1043–1143	1124–1224	1194–1294	1253–1353	1301–1401	1340–1440
	2	562–662	657–757	755–855	851–951	942–1042	1023–1123	1093–1193	1152–1252	1200–1300	1239–1339
	1	561 и менее	657 и менее	754 и менее	850 и менее	941 и менее	1022 и менее	1092 и менее	1151 и менее	1199 и менее	1238 и менее
Бег «змейкой» 10 м, с	5	2,75 и лучше	2,71 и лучше	2,66 и лучше	2,60 и лучше	2,52 и лучше	2,43 и лучше	2,32 и лучше	2,21 и лучше	2,09 и лучше	1,99 и лучше
	4	2,76–3,08	2,72–3,04	2,67–2,98	2,61–2,90	2,53–2,80	2,44–2,68	2,33–2,55	2,22–2,41	2,10–2,28	2,00–2,16
	3	3,09–3,69	3,05–3,63	2,99–3,54	2,91–3,43	2,81–3,29	2,69–3,13	2,56–2,95	2,42–2,77	2,29–2,60	2,17–2,44
	2	3,70–4,32	3,64–4,23	3,55–4,11	3,44–3,96	3,30–3,78	3,14–3,57	2,96–3,34	2,78–3,11	2,61–2,89	2,45–2,70
	1	4,33 и хуже	4,24 и хуже	4,12 и хуже	3,97 и хуже	3,79 и хуже	3,58 и хуже	3,35 и хуже	3,12 и хуже	2,90 и хуже	2,71 и хуже
Прыжок в длину с места, см	5	165 и более	176 и более	188 и более	197 и более	214 и более	227 и более	236 и более	243 и более	250 и более	256 и более
	4	152–164	163–175	175–187	184–196	201–213	215–226	223–235	230–242	237–249	244–255
	3	138–151	149–162	160–174	168–183	186–200	200–214	210–222	217–229	222–236	229–243

	2	125–137	138–148	148–159	156–167	173–185	187–199	193–209	205–216	212–221	219–228
	1	124 и менее	137 и менее	147 и менее	155 и менее	172 и менее	186 и менее	197 и менее	204 и менее	211 и менее	218 и менее
Прыжок вверх с места, см	5	36 и более	41 и более	43 и более	47 и более	50 и более	55 и более	60 и более	62 и более	67 и более	66 и более
	4	31–35	35–40	38–42	41–46	43–49	48–54	53–59	56–61	60–66	60–65
	3	25–30	27–34	31–37	33–40	34–42	38–47	43–52	47–55	49–59	52–59
	2	21–24	21–26	25–30	27–32	27–33	31–37	35–42	40–46	42–48	45–51
	1	20 и менее	20 и менее	24 и менее	26 и менее	26 и менее	30 и менее	34 и менее	39 и менее	41 и менее	44 и менее
Прыжки с добавками), кол-во «добавок»	5	23 и более	35 и более	28 и более	30 и более	33 и более	35 и более	37 и более	39 и более	41 и более	42 и более
	4	17–22	20–24	22–27	25–29	27–32	30–34	32–36	34–38	35–40	37–41
	3	10–16	12–19	15–21	18–24	20–26	22–29	24–31	26–33	28–34	30–36
	2	4–9	7–11	10–14	12–17	15–19	17–21	19–23	21–25	23–27	24–29
	1	3 и менее	6 и менее	9 и менее	11 и менее	14 и менее	16 и менее	18 и менее	20 и менее	22 и менее	23 и менее
Подтягивания в висе на перекладине, кол-во раз	5	-	9 и более	11 и более	12 и более	13 и более	15 и более	17 и более	18 и более	19 и более	22 и более
	4	-	6–8	7–10	9–11	11–12	12–14	13–16	15–17	17–18	19–21
	3	-	3–5	4–6	6–8	7–10	9–11	11–13	12–14	13–16	15–18
	2	-	1–2	2–3	2–5	4–6	6–8	7–10	9–11	10–12	12–14
	1	-	0 и менее	1 и менее	1 и менее	3 и менее	5 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	11 и менее
Наклон вперед, см	5	14 и более	16 и более	18 и более	19 и более	21 и более	22 и более	23 и более	25 и более	26 и более	27 и более
	4	9–13	11–15	13–17	14–18	16–20	17–21	18–22	20–24	21–25	22–26
	3	3–8	4–10	6–12	7–13	9–15	10–16	12–17	13–19	14–20	15–21
	2	2–2	1–3	1–5	2–6	4–8	5–9	7–11	8–12	9–13	10–14
	1	3 и менее	2 и менее	0 и менее	1 и менее	3 и менее	4 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее

Разница между временем бега «змейкой» и бега 10 м, с	5	0,67 и лучше	0,66 и лучше	0,65 и лучше	0,63 и лучше	0,60 и лучше	0,56 и лучше	0,51 и лучше	0,46 и лучше	0,40 и лучше	0,35 и лучше
	4	0,68–0,81	0,67–0,80	0,66–0,78	0,64–0,76	0,61–0,72	0,57–0,66	0,52–0,60	0,47–0,53	0,41–0,46	0,36–0,40
	3	0,82–1,08	0,81–1,07	0,79–1,04	0,77–1,00	0,73–0,93	0,67–0,85	0,61–0,76	0,54–0,66	0,47–0,57	0,41–0,49
	2	1,09–1,39	1,08–1,37	1,05–1,32	1,01–1,26	0,94–1,17	0,86–1,06	0,77–0,93	0,67–0,80	0,58–0,68	0,50–0,58
	1	1,40 и хуже	1,38 и хуже	1,33 и хуже	1,27 и хуже	1,18 и хуже	1,07 и хуже	0,94 и хуже	0,81 и хуже	0,69 и хуже	0,59 и хуже
Тест по общей физической подготовленности, мин,с	5	–	3.18,3 и лучше	3.16,6 и лучше	3.14,9 и лучше	3.13,2 и лучше	3.11,5 и лучше	3.09,8 и лучше	3.08,1 и лучше	3.06,4 и лучше	3.04,7 и лучше
	4	–	3.18,4–3.49,4	3.16,7–3.47,7	3.15,0–3.46,0	3.13,3–3.44,3	3.11,6–3.42,6	3.09,9–3.40,9	3.08,2–3.39,2	3.06,5–3.37,5	3.04,8–3.35,8
	3	–	3.49,5–4.31,9	3.47,8–4.30,3	3.46,1–4.28,6	3.44,4–4.26,9	3.42,7–4.25,2	3.41,0–4.23,5	3.39,3–4.21,8	3.37,6–4.20,1	3.35,9–4.18,4
	2	–	4.32,0–5.03,0	4.30,4–5.01,4	4.28,7–4.59,7	4.27,0–4.58,0	4.25,3–4.56,3	4.23,6–4.54,6	4.21,9–4.52,9	4.20,2–4.51,2	4.18,5–4.49,5
	1	–	5.03,1 и хуже	5.01,5 и хуже	4.59,8 и хуже	4.58,1 и хуже	4.56,4 и хуже	4.54,7 и хуже	4.53,0 и хуже	4.51,3 и хуже	4.49,6 и хуже



Таблица 5. Нормативные оценки по общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бег 10 м, с	5	2,25 и лучше	2,03 и лучше	1,89 и лучше	1,80 и лучше	1,75 и лучше	1,73 и лучше	1,71 и лучше	1,70 и лучше	1,67 и лучше	1,62 и лучше
	4	2,26–2,48	2,04–2,22	1,90–2,05	1,81–1,95	1,76–1,89	1,74–1,86	1,72–1,84	1,71–1,83	1,68–1,95	1,63–1,91
	3	2,49–2,89	2,23–2,55	2,06–2,33	1,96–2,20	1,90–2,13	1,87–2,08	1,85–2,06	1,84–2,05	1,96–2,35	1,92–2,31
	2	2,90–3,30	2,56–2,86	2,34–2,59	2,21–2,43	2,14–2,34	2,09–2,30	2,07–2,27	2,06–2,25	2,36–2,64	2,32–2,59
	1	3,31 и хуже	2,87 и хуже	2,60 и хуже	2,44 и хуже	2,35 и хуже	2,31 и хуже	2,28 и хуже	2,26 и хуже	2,65 и хуже	2,60 и хуже
Бег 5 мин, м	5	809 и более	908 и более	1013 и более	1113 и более	1202 и более	1276 и более	1334 и более	1377 и более	1407 и более	1429 и более
	4	708-808	807-907	912-1012	1012-1112	1101-1201	1175-1275	1233-1333	1276-1376	1306-1406	1328-1428
	3	607-707	706-806	811-911	911-1011	1000-1100	1074-1174	1132-1232	1175-1275	1205-1305	1227-1327
	2	506-606	605-705	710-810	810-910	899-999	973-1073	1031-1131	074-1174	1104-1204	1126-1226
	1	505 и менее	604 и менее	709 и менее	809 и менее	898 и менее	972 и менее	1030 и менее	1073 и менее	1103 и менее	1125 и менее
Бег «змейкой» 10 м, с	5	2,80 и лучше	2,57 и лучше	2,41 и лучше	2,32 и лучше	2,26 и лучше	2,23 и лучше	2,21 и лучше	2,20 и лучше	2,20 и лучше	2,19 и лучше
	4	2,81–3,08	2,58–2,80	2,42–2,62	2,33–2,51	2,27–2,44	2,24–2,40	2,22–2,38	2,21–2,37	2,21–2,36	2,20–2,36
	3	3,09–3,55	2,81–3,18	2,63–2,95	2,52–2,81	2,45–2,73	2,41–2,68	2,39–2,66	2,38–2,64	2,37–2,63	2,37–2,63
	2	3,56–4,02	3,19–3,55	2,96–3,27	2,82–3,10	2,74–3,00	2,69–2,95	2,67–2,91	2,65–2,90	2,64–2,89	2,64–2,88
	1	4,03 и хуже	3,56 и хуже	3,28 и хуже	3,11 и хуже	3,01 и хуже	2,96 и хуже	2,92 и хуже	2,91 и хуже	2,90 и хуже	2,89 и хуже
Прыжок в длину с места, см	5	153 и более	165 и более	176 и более	183 и более	190 и более	198 и более	204 и более	209 и более	213 и более	216 и более
	4	143–152	154–164	164–175	173–182	180–189	187–197	194–203	199–208	203–212	206–215
	3	133–142	144–153	154–163	161–172	168–179	175–186	182–193	197–198	191–202	193–205

	2	124–132	135–143	145–153	150–160	156–167	165–174	171–181	176–186	181–190	188–192
	1	123 и менее	134 и менее	144 и менее	149 и менее	155 и менее	164 и менее	170 и менее	185 и менее	180 и менее	187 и менее
Прыжок вверх с места, см	5	36 и более	38 и более	41 и более	45 и более	48 и более	50 и более	52 и более	54 и более	55 и более	56 и более
	4	31–35	34–37	38–40	41–44	44–47	47–49	49–51	50–53	51–54	52–55
	3	25–30	28–33	33–37	36–40	40–43	42–46	44–48	46–49	47–50	48–51
	2	21–24	23–27	29–32	32–35	35–39	38–41	40–43	41–45	42–46	43–47
	1	20 и менее	22 и менее	28 и менее	31 и менее	34 и менее	37 и менее	39 и менее	40 и менее	41 и менее	42 и менее
Прыжки с добавками), кол-во «добавок»	5	23 и более	25 и более	27 и более	30 и более	32 и более	34 и более	36 и более	38 и более	40 и более	41 и более
	4	18–22	20–24	22–26	24–29	27–31	29–33	31–35	32–37	34–39	36–40
	3	10–17	13–19	15–21	17–23	19–26	21–28	23–30	25–31	27–33	28–35
	2	5–9	7–12	9–14	12–16	14–18	16–20	18–22	20–24	21–26	23–27
	1	4 и менее	6 и менее	8 и менее	11 и менее	13 и менее	15 и менее	17 и менее	19 и менее	20 и менее	22 и менее
Сгибание/ разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	16 и более	17 и более	19 и более	20 и более	24 и более	27 и более	31 и более	36 и более	40 и более	43 и более
	4	11–15	12–16	14–18	16–19	19–23	23–26	27–30	31–35	35–39	39–42
	3	5–10	6–11	8–13	10–15	13–18	16–22	21–26	25–30	29–34	32–38
	2	1–4	1–5	2–7	4–9	7–12	11–15	15–20	19–24	23–28	27–31
	1	0 и менее	0 и менее	1 и менее	3 и менее	6 и менее	10 и менее	14 и менее	18 и менее	22 и менее	26 и менее
Наклон вперед, см	5	18 и более	19 и более	20 и более	21 и более	22 и более	23 и более	25 и более	26 и более	27 и более	29 и более
	4	13–17	14–18	15–19	16–20	17–21	19–22	20–24	21–25	23–26	24–28
	3	7–12	8–13	9–14	10–15	11–16	13–18	14–19	15–20	17–22	18–23
	2	2–6	3–7	4–8	6–9	7–10	8–12	9–13	11–14	12–16	14–17
	1	1 и менее	2 и менее	3 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	10 и менее	11 и менее	13 и менее

Разница между временем бега «змейкой» и бега 10 м, с	5	0,77 и менее	0,78 и менее	0,78 и менее	0,77 и менее	0,76 и менее	0,74 и менее	0,71 и менее	0,67 и менее	0,63 и менее	0,58 и менее
	4	0,78–0,90	0,79–0,90	0,79–0,90	0,78–0,89	0,77–0,88	0,75–0,85	0,72–0,81	0,68–0,77	0,64–0,71	0,59–0,65
	3	0,91–1,14	0,91–0,14	0,91–1,14	0,90–1,13	0,89–1,10	0,86–1,06	0,82–1,01	0,78–0,94	0,72–0,86	0,66–0,78
	2	1,15–1,40	1,15–1,41	1,15–1,40	1,14–1,37	1,11–1,34	1,07–1,28	1,02–1,20	0,95–1,11	0,87–1,01	0,79–0,90
	1	1,41 и более	1,42 и более	1,41 и более	1,38 и более	1,35 и более	1,29 и более	1,21 и более	1,12 и более	1,02 и более	0,91 и более
Тест по общей физической подготовленности, мин,с	5	–	3.44,4 и лучше	3.33,6 и лучше	3.24,7 и лучше	3.17,6 и лучше	3.12,1 и лучше	3.07,8 и лучше	3.04,7 и лучше	3.02,3 и лучше	3.00,5 и лучше
	4	–	3.44,5–4.09,8	3.33,7–3.59,0	3.24,8–3.50,1	3.17,7–3.43,0	3.12,2–3.37,4	3.07,9–3.33,2	3.04,8–3.30,0	3.02,4–3.27,6	3.00,6–3.25,8
	3	–	4.09,9–4.44,4	3.59,1–4.33,6	3.50,2–4.24,7	3.43,1–4.17,6	3.37,5–4.12,1	3.33,3–4.07,8	3.30,1–4.04,6	3.27,7–4.02,3	3.25,9–4.00,5
	2	–	4.44,5–5.09,8	4.33,7–4.58,9	4.24,8–4.50,0	4.17,7–4.42,9	4.12,2–4.37,4	4.07,9–4.33,1	4.04,7–4.29,9	4.02,4–4.27,6	4.00,6–4.25,8
	1	–	5.09,9 и хуже	4.59,0 и хуже	4.50,1 и хуже	4.43,0 и хуже	4.37,5 и хуже	4.33,2 и хуже	4.30,0 и хуже	4.27,7 и хуже	4.25,9 и хуже

Таблица 6. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития физических способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов 8 – 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17
Длина тела		<i>C</i>	<i>B</i>	<i>OB</i>	<i>OB</i>	<i>B</i>	<i>C</i>		
Масса тела				<i>C</i>	<i>B</i>	<i>OB</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	
ЖЕЛ				<i>C</i>	<i>B</i>	<i>OB</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>C</i>
МПК				<i>C</i>	<i>B</i>	<i>OB</i>	<i>OB</i>	<i>B</i>	<i>C</i>
Координационные способности	<i>C</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>C</i>				
Подвижность в суставах	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>C</i>				
Газовая выносливость (на уровне ПАНО)	<i>C</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>C</i>			
Газовая выносливость (на уровне МПК)			<i>C</i>	<i>B</i>	<i>OB</i>	<i>B</i>	<i>C</i>		
Анаэробно-гликолитические способности				<i>C</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	
Скоростные способности	<i>C</i>	<i>C</i>	<i>C</i>	<i>C</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>C</i>		
Быстрота	<i>OB</i>	<i>B</i>	<i>OB</i>			<i>B</i>		<i>C</i>	
Абсолютная сила	<i>B</i>		<i>OB</i>	<i>B</i>					<i>OB</i>
Максимальная сила				<i>C</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>		
Общая силовая выносливость	<i>C</i>	<i>C</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>C</i>		
Специальная силовая выносливость				<i>C</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	
Скоростно-силовые способности			<i>C</i>	<i>B</i>	<i>OB</i>	<i>C</i>			
Сила гребковых движений			<i>C</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>OB</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста:  
*C* – средние, *B* – высокие, *OB* – очень высокие

Таблица 7. Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле

Группы	На суше	В воде
Группы НП		
1-й год обучения	-	6
2,3-й года обучения	2	8
УТ группы		
1-й год обучения	2	10
2-й год обучения	3	12
3-й год обучения	3	12
4 – 7-й годы обучения	3	12 – 14
Группы СПС		
1-й год обучения	2 – 4	14 – 16
2-й год обучения	2 – 4	14 – 18
3 – 6-й год обучения	2 – 4	16 – 20
Группы ВСМ	2 – 4	20 – 26

Таблица 8. Критерии и нормативы отбора в группы НП

Критерии, показатели	Ответственный	Методические указания	Единицы измерения, шкала оценок
Состояние здоровья	Врач	Медицинское обеспечение по обычной схеме врачебно-физкультурных диспансеров	«5» — здоровый, «4» — отклонения в состоянии здоровья не влияют на спортивное совершенствование
Биологический возраст	Врач	Определяется по вторичным половым признакам	Нормальное биологическое развитие оценивается на «5», если биологический возраст превосходит паспортный на 1 год — «4», на 2 — «3», на 3 и больше — «2»
Гидродинамика	Тренер	Определяется длина скольжения от бортика бассейна	«5» — 8 м и больше, «4» — 6-7 м, «3» — 5 м и меньше
Способность мышц к расслаблению	Тренер	Поднятая за кисть расслабленная рука спортсмена должна упасть как плеть	От «2» до «5» — визуально
Морфотип	Тренер, врач	1. Прогноз длины тела. Один из вариантов длины тела: для мальчиков — длину тела отца сложить с длиной тела матери и поделить на два; для девочек — длину тела отца уменьшить на 0,923, добавить длину тела матери и сумму поделить на два.	Мальчики: «5» — больше 190 см, «4» — 180-190 см, «3» — меньше 180 см. Девочки: «5» — больше 175 см, «4» — 168-175 см, «3» — меньше 168 см.
		2. Отношение обхвата грудной клетки к росту	Мальчики: «5» — больше 0,47 см, «4» — 0,45-0,46 см, «3» — меньше 0,44 см. Девочки: «5» — больше 0,45 см, «4» — 0,43-0,44 см, «3» — меньше 0,42 см.
Чувство воды	Экспертная бригада (не менее 3-х тренеров школы)	Оценивается во время выполнения новичком плавательных движений	От «2» до «5» — определяется средняя экспертная оценка

Спортивная склонность	Тренер	Опрос родителей	«5» — один из родителей занимался плаванием (не ниже I разряда), «4» — один из родителей занимался спортом (не ниже I разряда), «3» — один из родителей занимался массовым спортом
-----------------------	--------	-----------------	--

Таблица 9. Примерный учебный план для групп НП

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки	
	1-го года обучения	2-3 года обучения
<u>I. Теоретическая подготовка</u>		
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1
Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь		1
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов	1	2
Идеи олимпизма и олимпийское движение в Республике Беларусь		1
Итого часов:	3	6
<u>II. Практическая подготовка</u>		
Общая физическая подготовка на суше	128	120
Общая плавательная подготовка	173	170
Контрольные занятия	8	16
Итого часов:	309	306
Всего часов:	312	312







Таблица 12. Критерии отбора спортсменов в УТ группу

Критерии, показатели	Ответственные	Единицы измерения, шкала оценки
Состояние здоровья	Врач РНПЦ спорта	«5» – здоровый; «4» – отклонения в состоянии здоровья не могут существенно влиять на дальнейшее спортивное совершенствование
Социологические и психологические показатели: а) степень мотивации к дальнейшей целенаправленной спортивной подготовке; б) отношение семьи спортсмена к спорту	РНПЦ спорта, психолог  Тренер	От «1» до «5» баллов  От «1» до «5» баллов
Биологический возраст	РНПЦ спорта	Оценка осуществляется на основе медицинских обследований: «5» – ретардация и средний темп биологического созревания; «4» – акселерация на один год; «3» – на два года
Морфотип: а) визуальная оценка соответствия морфотипа условиям плавания; б) прогноз длины тела: для мальчиков = $(\text{рост матери} \times 1,08 + \text{рост отца}) \div 2$ ; для девочек = $(\text{рост отца} \times 0,923 + \text{рост матери}) \div 2$	РНПЦ спорта  Тренер, морфолог	От «1» до «5» баллов  Мальчики-спринтеры: больше 185 см; девочки – больше 172 см. Мальчики-стайеры: не меньше 182 см; девочки – не меньше 170 см От «1» до «5» баллов. Эксперты ориентируются на «чувство воды» и «длину шага» при проплывании трех 25-метровых отрезков с разной интенсивностью
Техническая подготовленность	Экспертная бригада	От «1» до «5» баллов. Эксперты ориентируются на «чувство воды» и длину шага» при проплывании трех 25-метровых отрезков с разной интенсивностью

<p>Физическая подготовленность:</p> <p>а) максимальная сила</p> <p>б) взрывная сила</p> <p>в) скоростные способности</p> <p>г) гибкость</p> <p>д) эффективность анаэробного энергообеспечения организма</p>	<p>Тренер</p> <p>Тренер</p> <p>Тренер</p> <p>Тренер</p> <p>Тренер</p>	<p>Оценивается сила тяги при имитации гребковых движений на суше (середина гребка)</p> <p>Оценивается по величине выпрыгивания вверх двумя ногами вместе</p> <p>Оценивается по времени проплывания 50-метрового отрезка</p> <p>Оценивается подвижность в плечевых суставах</p> <p>Определяется по способности задержки дыхания на воде (проба Штанге).</p> <p>Мальчики 11–12 лет:  «5» – 50 с и больше;  «4» – 40–49 с;  «3» – 39 с и меньше.</p> <p>Девочки 10–11 лет:  «5» – 45 с и больше;  «4» – 35 – 44 с;  «3» – 34 с и меньше.</p>
---	---	---

Таблица 13. Примерный учебный план для УТ групп 1 года обучения

Разделы подготовки	Количество часов
I. Теоретическая подготовка:	
Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь	1
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.	2
Первая помощь при несчастных случаях	2
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	2
Физическая подготовка спортсмена на суше	1
Итого:	8
II. Практическая подготовка:	
Общая физическая подготовка	178
Специальная физическая подготовка	144
Техническая подготовка	126
Контрольные занятия	12
Итого:	460
Всего:	468

Таблица 14. Примерный учебный план для УТ групп 2 года обучения

Разделы подготовки	Количество часов
<b>I. Теоретическая подготовка:</b>	
Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь	1
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде	1
Строение и функции организма человека	1
Влияние физических упражнений на организм человека	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.	2
Первая помощь при несчастных случаях	
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	4
Дневник спортсмена	1
<b>Итого:</b>	<b>11</b>
<b>II. Практическая подготовка:</b>	
Общая физическая подготовка	197
Специальная физическая подготовка	315,5
Техническая подготовка	84,5
Контрольные занятия	16
<b>Итого:</b>	<b>613</b>
<b>Всего:</b>	<b>624</b>

Таблица 15. Примерный учебный план для УТ групп 3 года обучения

Разделы подготовки	Количество часов
<b>I. Теоретическая подготовка:</b>	
Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь	1
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде	1
Строение и функции организма человека	1
Влияние физических упражнений на организм человека	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.	1
Первая помощь при несчастных случаях	1
Физическая подготовка спортсмена на суше	1
Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	2
Спортивный инвентарь и оборудование	1
Дневник спортсмена	1
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	4
<b>Итого:</b>	<b>14</b>
<b>II. Практическая подготовка:</b>	
Общая физическая подготовка	295
Специальная физическая подготовка	356,5
Техническая подготовка	90,5
Контрольные занятия	20
Инструкторская и судейская практика	4
<b>Итого:</b>	<b>766</b>
<b>Всего:</b>	<b>780</b>

Таблица 16. Примерный учебный план для УТ групп 4 – 7 годов обучения

Разделы подготовки	Количество часов
I. Теоретическая подготовка:	
Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь	1
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде	1
Основы методики тренировки	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи	1
Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1
Морально-волевая подготовка	1
Физическая подготовка спортсмена на суше и в воде	3
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	4
Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов	1
Итого:	14
II. Практическая подготовка:	
Общая физическая подготовка	295
Специальная физическая подготовка	431
Техническая подготовка	170
Контрольные занятия	20
Инструкторская и судейская практика	6
Итого:	922
Всего:	936



Таблица 17. Рекомендуемые объемы годичной тренировочной работы в воде по зонам интенсивности для УТ групп (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	10, 11	12, 13	14, 15
V	3 – 5	6 – 13	16 – 34
IV	5 – 10	17 – 24	54 – 97
III	17 – 42	45 – 125	180 – 320
I-II	320 – 470	550 – 880	930 – 1260
Общий объем плавания	345 – 527	618 – 1042	1180 – 1711
Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и индивидуальной склонности спортсмена (спринтер-стайер)			

Таблица 18. Зоны плавательных нагрузок

Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая	Алактатная
I	II	III	IV	V
Интенсивность плавания (% от макс.)				
до 75	76 – 80	80 – 85	85 – 95	95 – 100
Продолжительность выполнения однократного упражнения				
10 – 60 мин	4 – 10 мин	2 – 4 мин	30 с – 2 мин	до 30 с
Основные тренировочные дистанции и отрезки				
1000 – 6000 м	100 – 800 м	100 – 400 м	25 – 100 м	10 – 25 м
Частота сердечных сокращений (уд/мин)				
120 – 130	130 – 160	165 – 180	180 и выше	не учитывается
Содержание лактата в крови (ммоль/л)				
1, 2	3, 4	4 – 8	8 и выше	не учитывается
Основные методы тренировки				
равномерно-дистанционный	равномерно-дистанционный, интервальный	интервальный	повторный, интервальный	повторный, контрольно-соревновательный

Таблица 19. Примерное распределение объемов плавательных нагрузок в УТ группах

Группа	Общий объем, %	Объем плавания по зонам интенсивности, %				
		I	II	III	IV	V
УТ группа 1 года обучения	100	60	30	7	1,7	1,3
УТ группа 2 года обучения	100	50	36,7	10	1,8	1,5
УТ группа 3 года обучения	100	41	38	17	2,4	1,6
УТ группа 4 – 7 года обучения	100	37	40	18,4	2,9	1,7

Таблица 20. Минимальное количество стартов в условиях тренировки и соревнований

Группа	УТ 1 года обучения	УТ 2 года обучения	УТ 3 года обучения	УТ 4 – 7 годов обучения
Количество стартов	16	20	24	28









Таблица 25. Примерный учебный план для групп СПС 1 года обучения

Разделы подготовки	Количество часов
I. Теоретическая подготовка:	
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1
Развитие спортивного плавания в Республике Беларусь и за рубежом	2
Сведения о строении и функциях организма человека	1
Гигиенические знания и навыки	1
Врачебный контроль и самоконтроль	1
Физиологические основы спортивной тренировки	1
Техническая подготовка	1
Морально-волевая подготовка	1
Основы спортивной тренировки	2
Планирование и учет спортивной тренировки	1
Правила организации и проведения соревнований	1
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде	1
Итого:	14
II. Практическая подготовка:	
Общая физическая подготовка	367
Специальная физическая подготовка	468
Техническая подготовка	199
Контрольные занятия	38
Инструкторская и судейская практика	6
Итого:	1072
Всего:	1092



Таблица 26. Примерный учебный план для групп СПС 2 года обучения

Разделы подготовки	Количество часов
<b>I. Теоретическая подготовка:</b>	
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1
Развитие спортивного плавания в Республике Беларусь и за рубежом	1
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде	0,5
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические знания и навыки	0,5
Врачебный контроль и самоконтроль	1
Физиологические основы спортивной тренировки	1
Техническая подготовка	1
Морально-волевая подготовка	1
Основы спортивной тренировки	1
Планирование и учет спортивной тренировки	2
Правила организации и проведения соревнований	1
<b>Итого:</b>	<b>12</b>
<b>II. Практическая подготовка:</b>	
Общая физическая подготовка	396
Специальная физическая подготовка	514
Техническая подготовка	230
Контрольные занятия	38
Инструкторская и судейская практика	6
<b>Итого:</b>	<b>1178</b>
<b>Всего:</b>	<b>1196</b>

Таблица 27. Примерный учебный план для групп СПС 3 – 6 годов обучения

Разделы подготовки	Количество часов
<b>I. Теоретическая подготовка:</b>	
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1
Развитие спортивного плавания в Республике Беларусь и за рубежом	1
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде	0,5
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические знания и навыки	0,5
Врачебный контроль и самоконтроль	1
Физиологические основы спортивной тренировки	1
Техническая подготовка	1
Морально-волевая и психологическая подготовка	1
Основы спортивной тренировки	1
Планирование и учет спортивной тренировки	2
Правила организации и проведения соревнований	1
<b>Итого:</b>	<b>12</b>
<b>II. Практическая подготовка:</b>	
Общая физическая подготовка	396
Специальная физическая подготовка	674
Техническая подготовка	226
Контрольные занятия	38
Инструкторская и судейская практика	6
<b>Итого:</b>	<b>1334</b>
<b>Всего:</b>	<b>1352</b>

Таблица 28. Примерное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения, (%)

Направленность тренировочной работы	Группы		
	1 года обучения	2 года обучения	3 – 6 годов обучения
ОФП	25 – 30	20 – 25	18 – 22
СФП + СТП	70 – 75	75 – 80	78 – 82

Таблица 29. Примерное распределение физической подготовки в группах СПС, (час)

Направленность тренировочной работы	Группы		
	1 года обучения	2 года обучения	3 – 6 годов обучения
ОФП	294	179	150
СФП	772	898	1002
Контрольные занятия	34	46	60
Всего:	1100	1120	1212

Таблица 30. Парциальные объемы плавательных нагрузок в группах СПС (%)

Зона интенсивности	Группы		
	1 года обучения	2 года обучения	3 – 6 годов обучения
Общий объем	100	100	100
1	20,9	19,1	17,2
2	49,5	48,4	47,8
3	24,3	26,2	27,7
4	3,6	4,5	5,4
5	1,7	1,8	1,9

Таблица 31. Рекомендуемые общие и парциальные объемы плавания в группах СПС

Пол	Показатель		Группы		
			1 года обучения	2 года обучения	3 – 6 годов обучения
	Возраст, лет		15	16	17
Юноши	Объем по зонам интенсивности, % от общего объема	1-я	20	18	18
		2-я	52,5	48	46
		3-я	21	26	28
		4-я	5	6	6
		5-я	1,5	2	2
	Объем плавания, км		1100 – 1300	1300 – 1600	1900 – 2200
Девушки	Возраст, лет		13	14	15
	Объем по зонам интенсивности, % от общего объема	1-я	19	18	18
		2-я	49	48	48
		3-я	25	26	26
		4-я	5	6	6
		5-я	2	2	2
	Объем плавания, км		1300 – 1600	1500 – 1800	2100 – 2400

Таблица 32. Дистанции, серии отрезков и рекомендуемая интенсивность плавания

Дистанция, м	Интенсивность, %	Количество повторений	Время отдыха, с	Зона интенсивности
1	2	3	4	5
25	95–100	2–4	90	V
25	95–100	8–10	90–120	V
25	90–95	12–16	90–120	IV
25	90	20–30	30–60	III
25	90	10–20	15–30	III
25	80–85	40–80	10–15	II
25	75–80	60–100	10–15	II
25	75	80–150	10–15	I
50	100	1–2	180–300	V
50	95	2–4	90–120	IV
50	90–95	4–10	150–300	IV
50	90	8–16	50–80	IV
50	85–90	6–10	10–15	III
50	85	16–30	10–20	III
50	80–85	20–40	10–15	II
50	80	40–80	10–15	II
50	75	80–120	10	I
75	95	2–3	180–240	IV
75	90–95	4–6	240–360	IV
75	90	4–8	30–120	III
75	85–90	8–12	15–30	III
75	80–85	16–20	15–30	II
75	80	20–30	10–15	II
75	75–80	30–50	10–15	II
75	75	50–80	10–15	I
100	95–100	1	-	IV
100	90–95	2–4	240–600	IV
100	90	4–6	90–120	III
100	90	6–12	60–90	III
100	85–90	10–20	30–60	III
100	80–85	8–16	15–30	III
100	75–80	10–30	30–60	II
100	75–80	30–50	20–30	II
100	75	20–40	10–15	I
200	95–100	1	-	III
200	90–95	4–6	180–300	III
200	90	6–8	120–180	III
200	85–90	8–12	90–120	III

200	80 – 85	12-20	30-60	II
200	75 – 80	10-16	10-20	II
200	75	16-20	10-15	I
400	95 – 100	1	-	III
400	90 – 95	2-4	180-300	III
400	90	4-6	90-120	III
400	85 – 90	6-8	60-90	II
400	80 – 85	8-12	30-60	II
400	75 – 80	12-16	20-30	I
400	75	16-20	10-15	I
800	95 – 100	1	-	III
800	90-95	2-4	240-600	III
800	85-90	2-5	90-120	II
800	80-85	4-8	30-60	II









Таблица 35. Примерный учебный план для групп ВСМ

Разделы подготовки	Количество часов
<b>I. Теоретическая подготовка:</b>	
Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь и в мире	0,5
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде	0,5
Гигиена, закаливание, режим, питание спортсменов, профилактика заболеваний	0,5
Общая и специальная физическая подготовка спортсмена на суше и в воде	0,5
Влияние физических упражнений на организм человека	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	2
Основы методики обучения и тренировки	1
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1
Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1
Спортивные базы, оборудование и инвентарь	1
<b>Итого:</b>	<b>10</b>
<b>II. Практическая подготовка:</b>	
Общая физическая подготовка	478
Специальная физическая подготовка	714
Техническая подготовка	312
Контрольные занятия	40
Инструкторская и судейская практика	6
<b>Итого:</b>	<b>1550</b>
<b>Всего:</b>	<b>1560</b>

Таблица 36. Примерный учебный план для групп ВСМ (национальная команда)

Разделы подготовки	Количество часов
<b>I. Теоретическая подготовка:</b>	
Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь и в мире	0,5
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде	0,5
Гигиена, закаливание, режим, питание спортсменов, профилактика заболеваний	0,5
Общая и специальная физическая подготовка спортсмена на суше в воде	0,5
Влияние физических упражнений на организм человека	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	2
Основы методики обучения и тренировки	1
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1
Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1
Спортивные базы, оборудование и инвентарь	1
<b>Итого:</b>	<b>10</b>
<b>II. Практическая подготовка:</b>	
Общая физическая подготовка	501
Специальная физическая подготовка	783,5
Техническая подготовка	321,5
Контрольные занятия	42
Инструкторская и судейская практика	6
<b>Итого:</b>	<b>1654</b>
<b>Всего:</b>	<b>1664</b>

Таблица 37. Примерное соотношение средств физической и технической подготовки в группах ВСМ (%)

Средства	Группы	
	ВСМ	ВСМ*
ОФП	15	10
СФП+СТП	85	90

\* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по плаванию.

Таблица 38. Соотношение аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения при проплывании дистанций различной длины (%)

Вид энергообеспечения	Дистанция, м							
	25	50	100	200	400	800	1500	3000
Аэробный	10	25	40	60	80	85	90	95
Анаэробный	90	75	60	40	20	15	10	5





Таблица 41. Изменение годовых объемов тренировочной нагрузки в воде у спортсменов в группах ВСМ (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	16-17	18-19	20-21
V	25-42	32-46	39-44
IV	87-140	113-163	140-156
III	325-454	420-536	520-580
I-II	1160-1500	1260-1585	1220-1260
Общий объем IV	1597-2136	1825-2330	1919-2040

Примечание – конкретный объем плавательной нагрузки определяется с учетом пола и узкой специализации спортсмена (спринтер-стайер)

Таблица 42. Парциальные объемы тренировочных нагрузок в воде у спортсменов в группах ВСМ (%)

Зона интенсивности	Группа	
	ВСМ	ВСМ*
Общий объем	100	100
I	15,7	15,5
II	48,2	46,5
III	27,7	28,4
IV	6,4	7,5
V	2,0	2,1

\* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по плаванию.



Таблица 43. Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию для спортсменов

№	План семинара	Кол-во часов	Рассматриваемые вопросы
Теория			
1.	Организация соревнований	4	<p>План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.</p> <p>Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.</p> <p>Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.</p>
2.	Проведение соревнований	4	<p>Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация. Особенности проведения соревнований среди детей.</p>
3.	Правила соревнований	4	<p>Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей и т.д.</p> <p>Обязанности и права рефери, главного судьи соревнований,</p>

			его заместителей, главного секретаря, старших судей, судей.
			Правила допуска к заплыву и требования стартовой экипировка спортсмена. Правила старта, фальстарт. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о правилах техники способов плавания, стартов и поворотов. Эстафеты. Правила регистрации рекордов. Размеры и разметка бассейна.
Практика			
4.	Методика и техника судейства	6	<p>Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.</p> <p>Организация и методика работы стартера и его помощника, хронометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров. Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.</p> <p>Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции и на повороте. Определение возможных нарушений правил. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках, по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований и его обязанности.</p> <p>Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции работы судейских бригад и судей.</p>
5.	Практическое судейство (стажировка)	8	Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований в год). Оценка работы судей и судейских бригад. Подведение итогов соревнований.
Итого:		36	

## МЕТОДИКА тестирования общей физической подготовленности

### Бег 10 м, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

### Пятиминутный бег, м

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которые спортсмен пробежал за 5 минут.

### Бег «змейкой» 10 м, с

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. От последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

### Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

### Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

### Прыжки с «добавками», количество «добавок»

Этот тест характеризует такое физическое качество как ловкость. Перед тестированием определяется максимальный результат прыжка в длину

с места и устанавливается граница. На расстоянии  $\frac{1}{4}$  максимального результата от линии старта отчеркивается первая линия, на расстоянии  $\frac{3}{4}$  – вторая линия. Спортсмен последовательно совершает прыжки. Каждый раз с линии старта в пределы выделенных границ ( $\frac{1}{4}$ – $\frac{3}{4}$ ), постепенно увеличивая их дальность. Зачитываются те прыжки («добавки»), которые по своей длине превышают границу  $\frac{1}{4}$  и каждый предыдущий прыжок. Подсчет добавок прекращается, как только спортсмен достиг границы  $\frac{3}{4}$  или трех прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Оценка – количество не повторенных прыжков.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз, (юноши)

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз, (девушки)

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Тест по общей физической подготовленности

Тест включает выполнение 5 упражнений по 10 движений в каждом, без перерывов 4 круга подряд. Перед началом выполнения берется пульс за 1 мин.

(60 с или 30 с, или 10 с) сидя. После окончания теста берется пульс сразу (за первые 10 с), через 30 с (10 с) и через 50 с (за 10 с) стоя. Тест выполняется на ковре (мате) возле гимнастической стенки.

И.П. – спортсмен лежит на полу на спине, руки за головой, ноги выпрямлены. По команде «марш» он выполняет «складку», т.е. поднимает туловище и ноги, согнутые в коленях, касаясь локтями колен, а затем

принимает исходное положение. После этого он сразу же переворачивается на грудь и выполняет сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Затем лежа на груди, руки за головой, спортсмен выполняет прогибания, его ноги держит тренер или партнер. После этого он выполняет вис на гимнастической стенке и поднимает прямые ноги до угла  $90^\circ$ . Затем спортсмен выполняет прыжки вверх из полуприседа на  $\frac{3}{4}$  от максимального (ориентировочно — выпрыгивание на 15 – 20 см). После чего сразу же начинается второй круг. Все упражнения выполняются с полной амплитудой движений.

Оцениваются:

уровень общей силовой выносливости (определяется по общему времени выполнения теста);

способность к мобилизации (определяется по значению первого пульса после работы);

качество восстановления (определяется по разнице между первым и третьим показателями пульса);

межмышечная и внутримышечная координация (определяется визуально по времени, когда начинается раскоординация движений);

уровень развития отдельных групп мышц (определяется по времени, когда уменьшается амплитуда движений в конкретном упражнении).

## МЕТОДИКА тестирования специальной физической подготовленности

Подвижность в плечевых суставах (горизонтальная плоскость), см

Пловец стоит – руки в стороны на уровне плеч, ладони повернуты наружу. Необходимо без рывка свести руки сзади на уровне плеч. Измеряется расстояние между запястьями.

Подвижность в плечевых суставах (вертикальная плоскость), см

Спортсмен ложится на гимнастическую скамейку лицом вниз, руки вверху. Плавным движением, не отрывая подбородок от скамейки, необходимо поднять руки вверх. Измеряется расстояние от скамейки до запястья.

Тестирование специальной подготовленности в воде

Тестирование специальной подготовленности в воде проводится в течение одной тренировки в следующей последовательности:

1. Стандартная разминка 800 – 1200 м.
2. Проплавание 50 м со старта основным способом в полную силу.
3. Отдых 12 – 15 минут, в течение которого не менее 8 – 10 минут посвящается компенсаторному плаванию.
4. Проплавание серии  $n \times 50$  м основным способом равномерно с максимально доступной скоростью и отдыхом между отрезками 10 секунд. Общая продолжительность работы, не считая пауз отдыха, составляет 10-15 минут.
5. Отдых 12 – 15 минут, в течение которого не менее 8 – 10 минут посвящается компенсаторному плаванию.
6. Проплавание 2 – 4 отрезков по 50 м основным способом в полную силу с отдыхом между отрезками 10 секунд.

**УПРАЖНЕНИЯ**

для развития скольжения и первых  
плавательных движений

**1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды**

Задачи:

быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед  
непривычной средой;

ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и  
сопротивлением воды;

формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее  
основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой,  
голенью (необходимо для дальнейшего овладения гребковыми движениями  
руками и ногами).

Упражнения:

ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик  
бассейна;

ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала  
шагом, потом бегом;

ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой  
направления движения;

ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук  
с переходом на бег;

ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти  
соединены;

«Кто выше выпрыгнет из воды?» – присесть, оттолкнуться ногами и  
руками от воды и выпрыгнуть вверх;

поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду  
подъемом стопы и передней поверхностью голени;

поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней  
стороной стопы) брассом;

бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых  
движений руками;

то же вперед спиной;

стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в  
кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно

сжатыми пальцами;

«Полоскание белья» – стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений;

«Пишем восьмерки» – стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям;

стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью;

опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны – назад без выноса рук из воды;

опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками;

опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками;

опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками;

опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками;

опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» 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.

## 2. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде Задачи:

устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;  
ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде;

научиться не вытирать глаза руками во время выполнения упражнений.

Упражнения:

набрать в ладони воду и умыть лицо;

сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа;

сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз;

сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в



воду;

то же, держась за бортик бассейна;

«сядь на дно» – делать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно;

подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна;

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

«достань клад» – погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна;

упражнение в парах «водолазы» – погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу;

упражнение в парах – стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

### 3. Всплывания и лежания на воде

Задачи:

ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды;

то же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика;

«Поплавок» – сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени), в этом же положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность;

«Медуза» – выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги;

«Звездочка» – из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги;

держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика;

«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны;

в том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги;

«Звездочка» в положении на спине – затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

#### 4. Выдохи в воду

Задачи:

освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

освоение выдохов в воду.

Упражнения:

набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду;

опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай);

сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох;

то же, опустив лицо в воду;

то же, погрузившись в воду с головой;

сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду;

упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду;

передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед);

сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево;

то же, поворачивая голову для вдоха направо;

передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево;

то же, поворачивая голову для вдоха направо.

#### 5. Скольжения

Задачи:

освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

умение вытягиваться вперед в направлении движения;  
освоение рабочей позы спортсмена и дыхания.

Упражнения:

скольжение на груди руки вытянуты вперед (стоя на дне бассейна, поднять руки вверх и наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами);

то же: правая рука впереди, левая вдоль туловища;

то же, поменяв положение рук;

то же, руки вдоль туловища;

скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра;

скольжение на спине, руки вдоль туловища;

то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища;

то же, поменяв положение рук;

то же, руки вытянуты вперед;

скольжение с круговыми вращениями тела - «винт»;

скольжение на груди руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед);

то же: правая рука впереди, левая вдоль туловища (в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону);

то же, поменяв положение рук (выдох-вдох в правую сторону);

скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох;

то же на левом боку.

## 6. Прыжки в воду

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;

подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу тренера спрыгнуть в воду ногами вниз;

сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду;

стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками),

наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду;

в том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх;

в том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху;

стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед – вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду;

то же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

## УПРАЖНЕНИЯ

для изучения техники спортивных способов  
плавания, стартов и поворотов

### 1. Упражнения для изучения техники кроля на груди

#### 1.1 Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

а) имитация движений ногами кролем в и.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь;

б) имитация движений ногами кролем в и.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол;

в) движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя в и.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду;

г) движения ногами кролем в и.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды;

д) движения ногами кролем в и.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками, лицо опущено в воду;

е) движения ногами кролем в и.п. – держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду (то же, поменяв положение рук);

ж) то же, с дыханием (вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, а выдох – при имитации опускания лица в воду);

з) плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках (хват доски за ближний конец т.о., чтобы большие пальцы рук были снизу доски);

и) то же, держа доску в одной вытянутой руке (правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища, затем поменять положение рук);

к) плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; одна рука впереди, другая – вдоль туловища; обе руки вдоль туловища; обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки (вдох выполняется во время поворота головы в

сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду).

#### Основные методические указания

При выполнении упражнений следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях «а, б, в, г» темп движений быстрый. В упражнениях «д-к»: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения «д, е, и, к» выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

#### 1.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания

а) круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница», разнонаправленные круговые движения руками в и.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра;

б) имитация движений одной рукой кролем в и.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая – вверху, в положении начала гребка;

в) имитация движений руками кролем в и.п. (то же, что и в упр. «б») – одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка.

г) имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой) в и.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука упирается в колено передней ноги, другая лежит на поверхности воды, в положении начала гребка, подбородок на воде, смотреть прямо перед собой (то же, с задержкой дыхания при опущенном лице в воду, с поворотом головы для вдоха);

д) плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску;

е) то же, лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска или круг;

ж) плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед);

з) плавание при помощи поочередных движений руками кролем (из положения обе руки вытянуты вперед) в согласовании с дыханием (как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука, вдох выполняется в сторону работающей руки);

и) плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «один-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

### Основные методические указания

В упражнениях «а-г» движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении «г» гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения «д-и» следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения «д-ж» выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

#### 1.3 Упражнения для изучения общего согласования движений

- а) плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра, присоединяя произвольно движений руками кролем на груди;
- б) плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений);
- в) то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений);
- г) плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «один-три».

### Основные методические указания

В упражнении «а» вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения «б, в» в начале выполняются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, после этого - на каждый цикл движений руками.

## 2. Упражнения для изучения техники кроля на спине

### 2.1 Упражнения для изучения движений ногами

- а) аналогично упражнениям «а» и «в» для кроля на груди.
- б) движения ногами кролем на спине (по команде или под счет преподавателя) в и.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна и опираясь верхней частью спины о стенку;
- в) плавание при помощи движений ногами кролем на спине, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища;
- г) то же, держа доску одной рукой, вытянутой вверх, вторая – у бедра;
- д) то же, держа доску обеими руками, вытянутыми вверх (голова

зажата между руками).

е) плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вверху, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вверх (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела на спине, при котором голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх, таз и бедра находятся у поверхности. При плавании ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

## 2.2 Упражнения для изучения движений руками

а) круговые движения обеими руками назад («мельница») в и.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра;

б) плавание на спине при помощи движений одной рукой, другая с доской вытянута вверх, то же, поменяв положение рук;

в) плавание на спине при помощи поочередных движений руками (доска в правой руке, после выполнения гребка левой она же перехватывает доску и гребок начинает выполнять правая рука);

г) плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами (движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка);

д) то же, при помощи попеременных движений руками;

е) плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды);

ж) плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вверх – сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение (продолжая движения ногами, повторять гребки обеими руками);

з) плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вверх, (то же, поменяв положение рук);

и) плавание кролем на спине при помощи поочередных движений руками (после гребка и соединения рук вверху очередная рука выполняет свой гребок);

к) плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука вверху, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

Основные методические указания



Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем то же – с кругом между ногами.

### 2.3 Упражнения для изучения общего согласования движений

а). И.п. – лежа на спине, правая сверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос, затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

б). Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

в). То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

## 3. Упражнения для изучения техники брасса

### 3.1 Упражнения для изучения движений ногами

а). и.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе;

б). и.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом;

в). и.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом;

г). и.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом;

д). плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках;

е). плавание на груди при помощи движений ногами с доской – после толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше;

- ж). плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер;
- з). плавание на груди, руки вытянуты вперед;
- и). то же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

#### Основные методические указания

Упражнения «а, б»: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме. Упражнения «в-з»: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.

### 3.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания

а). и.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед – одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом;

б). и.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде – гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания;

в) то же, но в сочетании с дыханием;

г). скольжения с гребковыми движениями руками;

д). плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

#### Основные методические указания

Упражнения «а-в»: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» – движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения «г, д»: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем – с дыханием.

### 3.3 Упражнения для изучения общего согласования движений

а). плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений;

б). плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием;

в). плавание в полной координации на задержке дыхания;

г). плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два

цикла движений;

д) то же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

#### 4. Упражнения для изучения техники баттерфляя

##### 4.1 Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

а). и.п. – стоя в упоре на коленях – выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой;

б). и.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх - волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином;

в). и.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч – выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой;

г). и.п. – стоя, руки вверху – волнообразные движения туловищем;

д). и.п. – лежа, держась руками за стенку бассейна – движения ногами дельфином;

е) то же, но лежа на боку;

ж). плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках;

з). плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди);

и). плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища);

к). плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди);

л). плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения «ж-к» выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три удара ногами.

#### 4.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания

- а). и.п. – стоя – выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта);
- б) и.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята – круговые движения прямых рук вперед;
- в) то же, но лицо опущено вниз;
- г) то же, но руки имитируют движения при плавании дельфином;
- д). и.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12 – 14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания);
- и). плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами;
- к). плавание при помощи движений руками без круга.

#### 4.3. Упражнения для изучения общего согласования движений

- а). и. п. – стоя руки вверх – движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом-гребок руками вниз-второе движение тазом-пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде;
- б). плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами;
- в). плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений (задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду – в этот момент выполняются два удара ногами и вдох);
- г) плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания;
- д) то же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем – на каждый цикл движений.

#### Основные методические указания

Упражнение «а»: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка – вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение «б»: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения «б-г», «в-д»: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох па два-три цикла движений, затем – на каждый цикл. Упражнение «г»: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

## 5. Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка спортсмены должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

### 5.1 Стартовый прыжок с тумбочки

а) и п. – основная стойка – согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх (при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками);

б) то же из исходного положения для старта;

в) принять исходное положение для старта, согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки – выполнить мах руками вперед-вверх (оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх, одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки);

г) то же, но по команде преподавателя;

д) выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения;

е) выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна;

ж) выполнить стартовый прыжок с тумбочки (вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями);

з) то же, но по команде преподавателя;

и). выполнить стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета;

к) выполнить стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

### 5.2 Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

а). сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. спортсмена для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками;

б). взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине;

в) то же, пронося руки вперед над водой;

г) то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами (после входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду; затем начать движение ногами и гребок рукой);

д). старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

## 6. Упражнения для изучения техники поворотов

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

### 6.1. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

а) и.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку, руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях – сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений;

б) и.п. – стоя спиной к бортику бассейна, наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду - оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность;

в) и.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага, наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча, левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе - после этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед;

г) то же, с постановкой левой руки на бортик бассейна;

д) то же, с отталкиванием ногами от стенки;

е) то же, с подплыванием к бортику бассейна.

### 6.2. Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в баттерфляе

а) и.п. – стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки, принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к

правой, вывести обе руки вперед – оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение;

б) и.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага), наклониться вперед, обе руки положить на бортик – руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику (левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется). Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на  $180^\circ$  и постановка стоп на стенку бассейна, правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки;

в) то же, с постановкой рук на бортик со скольжения;

г) то же, с подплыванием к бортику бассейна;

д) то же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

## ИГРЫ

для начального обучения плаванию

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

### 1) «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5, 6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

### 2) «Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед – назад, вниз – вверх, как бы полоскание белья.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

### 3) «Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на



заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

#### 4) «Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности спортсменов и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

#### 5) «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1, 2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

#### 6) «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

«сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;

«рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

#### 7) «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной

шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

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

1) «Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

2) «Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

3) «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

4) «Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся

по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

#### 5) «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

#### 6) «Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

#### 7) «Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

#### 8) «Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120 – 150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно

соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

#### 9) «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2, 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

#### 10) «Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, – это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, – это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

#### 11) «Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать

дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1) «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2) «Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3 – 5 мин) – «пока не подоспеет помощь».

Методические указания.

До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

3) «Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

4) «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

5) «Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

1) «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2) «Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

3) «Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой – «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чья «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

4) «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки.

Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

#### 5) «Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15 – 20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

#### Игры со скольжением и плаванием

#### 1) «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

#### 2) «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

#### 3) «Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

#### 4) «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15 – 30 с играющие меняются местами.

5) «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упиравшись ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

1) «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2) «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3) «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е.



любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

#### 4) «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5 – 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

#### 5) «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и после-дующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

#### 6) «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком – поочередно.

#### 7) «На старт-марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют

прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

#### 8) «Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5 – 2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

#### 9) «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

#### 10) «Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

#### Игры с мячом

##### 1) «Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

##### 2) «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

## 3) «Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

## 4) «Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них – легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

## 5) «Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

## 6) «Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Приложение 7  
к учебной программе по  
плаванию

Примерный перечень упражнений ОФП и СФП, применяемых на всех годах  
обучения спортсменов УТ групп

ОФП
<b>Прикладные упражнения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации спортсменов.</li> <li>• Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полу приседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.</li> <li>• Бег обычный, бег высоко поднимая бедра или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги.</li> <li>• Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе.</li> <li>• Для учебно-тренировочных групп 3-го и 4 – 7 года подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности; повторное пробегание коротких отрезков; бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой; «марш-броски».</li> <li>• Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через простые препятствия.</li> <li>• Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине. Броски и ловля набивных мячей (весом 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 180–360°.</li> <li>• Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность.</li> <li>• Другие прикладные упражнения. Лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста</li> </ul>
<b>Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лёжа на груди: <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки вытянуты вперед - прогибаясь поднять одновременно как можно выше прямые руки и ноги;</li> <li>- ладонями согнутых рук опереться о пол и, выпрямляя руки, прогнуться до отказа не отрывая бедер от пола;</li> <li>- ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны – прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости;</li> <li>- руки за голову - прогнувшись поднять плечи и выполнять повороты туловища влево и вправо;</li> </ul> </li> </ul>

- руки вверх – встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
- Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
- Сед углом:
  - ноги врозь, руки вперед – одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;
  - руки за голову – согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону;
  - руки вперед – разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны;
  - руки вверх – попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
- Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.
- Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув тазобедренный сустав вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
- Упор сидя на пятках с наклоном вперед - выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
- Из положения полу приседа руки впереди выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
- Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол – прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

### Упражнения с партнером

- Стоя спиной друг к другу с захватом под руки – поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
- Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу) медленно наклоняться назад.
- Лежа на груди, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
- Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, а второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
- Стоя ноги врозь, руки за головой, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, а последний разгибает в стороны и сгибает руки (партнер оказывает сопротивление).
- То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
- Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу – опускание и поднятие рук через стороны (партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы).
- Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад выполнять поднятие и опускание прямых рук, (партнер оказывает сопротивление).
- Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднятие и опускание плечевых суставов /или круговые движения плечевым поясом (партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося).
- То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
- В упоре лежа, ноги врозь передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голень («тачка»).

- 12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть и одновременно выполняя прыжки в приседе. продвигаться по кругу

### Упражнения в упорах и висах

- Упор лежа:
  - сгибание и разгибание туловища;
  - сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки; ногу опустить в исходное положение;
  - толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
- Упор лежа боком на одной руке - толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
- Упор лежа сзади, ноги на скамейке - прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.
- Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе - выгибаясь в сторону, поднять тазобедренный сустав возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.
- Упор лежа о гимнастическую скамейку – сгибание и разгибание рук.
- Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку – сгибание и разгибание рук.
- Упор лежа, ноги на скамейке – сгибание и разгибание рук.
- В упоре лежа передвижение на руках по кругу.
- Упор на параллельных брусьях – сгибание и разгибание рук.
- Вис на перекладине – сгибание и разгибание рук.

### Упражнения с набивными мячами

- Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках – круги мячом в лицевой плоскости.
- Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед – движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
- Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках – движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
- Стоя, мяч в руках внизу – приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
- Стать лицом друг к другу – броски мяча двумя руками от груди.
- Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках – броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы. То же, но из положения сидя на полу.
- Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону - бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
- Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках – бросок мяча партнеру прямыми руками.
- Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч первому.

### Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

### Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед-назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед-назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки

### СФП

#### Упражнения для развития скоростных способностей

При выполнении старта:

- Скорость реакции: по сигналу выполнить прыжок вверх из исходного стартового положения (выполняется в зале); по сигналу выполнить простой бросок набивного мяча; во время игры в баскетбол по сигналу принять положение упор лежа; стартовый прыжок с акцентом на максимально быструю реакцию.
- Время подготовительных движений: быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх; из стартовой позы спортсмена выполнить прыжок вверх с хлопком ладонями перед грудью и за спиной; в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и бросить его обратно.
- Скоростно-силовые возможности, которые определяют эффективность отталкивания: прыжки, приседания, ходьба в разных вариантах, в том числе и с сопротивлением (гири, легкие штанги, амортизаторы, прикрепленные к опоре и т. п.)

#### Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития пассивной гибкости, в том числе с амортизаторами, гантелями, с использованием собственной силы – притягивание туловища к ногам, ног до груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. д.
- Упражнения для развития активной гибкости – маховые и пружинящие движения руками и ногами, быстрые отведения рук назад, наклоны и т. д.

Примерный перечень плавательных упражнений  
для УТ групп

Упражнения для развития скоростных способностей
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовый прыжок с первыми плавательными движениями (10-12 м) с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений и выталкивания.</li> <li>• Стартовый прыжок с акцентом на максимальное усилие отталкивания.</li> <li>• Скорость скольжения, эффективность перехода от скольжения до цикличной работы: старты с разбега, с вышки, с трамплина; стартовый прыжок с первыми плавательными движениями с акцентом на быстрое скольжение.</li> <li>• Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота: различные варианты кувырков (вращений) по сигналу; из положения «поплавок» – быстрое выполнение кувырка (вращения) в группировке; лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита – быстрое выполнение кувырка (вращения) с отталкиванием; плавание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на скорость кувырка (вращения); выполнение поворотов с акцентом на силу отталкивания.</li> <li>• Совершенствование скоростных способностей при дистанционном плавании: различные упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы; преодоление коротких отрезков и дистанций (10–15 м) с максимальной скоростью</li> </ul>
Упражнения для развития силовых способностей
<p>К этим упражнениям относится плавание с лопатками, с ластами, с растягиванием резинового амортизатора, с буксировкой партнера, с утяжеленным поясом, в специальных костюмах, на привязи с использованием блочных устройств, установленных на бортике, в гидродинамических бассейнах, с помощью каната.</p>
Упражнения для развития выносливости
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проплавание различных отрезков и дистанций, в том числе с помощью одних рук и ног, с отягощением и без них до наступления явного утомления.</li> <li>• Алактатных анаэробных возможностей – длина отрезков 10–15 м, интенсивность 100 %.</li> <li>• Одновременно-алактатных и лактатных анаэробных возможностей – длина отрезков 25–100 м, интенсивность 90–95 %.</li> <li>• Анаэробных возможностей – длина отрезков 25–100 м, интенсивность 85–90 %.</li> <li>• Одновременно анаэробных и аэробных возможностей – длина дистанций 100–400 м, интенсивность 85–90 %.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аэробных возможностей – интервальное проплывание отрезков 100-800 м, интервал 15–45–90 с.</li> <li>• Дистанционное плавание 1000–6000 м с постоянной или переменной скоростью</li> </ul>
<b>Упражнения для развития специализированных восприятий</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувство величины усилия — плавание на привязи с растягиванием резинового амортизатора.</li> <li>• Чувство времени – проплывание отрезков и дистанций по ранее оговоренному графику, проплывание отрезков и дистанций с заданной скоростью при постоянном варьировании темпа движений, интервальное проплывание отрезков и дистанций со сменой результата на 1–5 с.</li> <li>• Чувства темпа – проплывание отрезков и дистанций в равномерном темпе, в переменном темпе, с увеличением темпа.</li> </ul>
<b>Упражнения для совершенствования техники плавания кроль на груди</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание с полной координацией движений 2-х, 4-х, и 6-тиударным кролем;</li> <li>• Плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок и без него);</li> <li>• Плавание с задержкой дыхания (10–15 м);</li> <li>• Плавание с задержкой дыхания (15–40 м);</li> <li>• Плавание с дыханием в обе стороны (вдох на каждый третий или пятый гребок);</li> <li>• Плавание с помощью движений одними ногами с разными исходными положениями рук (вытянуты вперед, одна впереди другая вдоль туловища, обе вдоль туловища);</li> <li>• Плавание с помощью движений ног и одной рукой кролем, другая — вдоль туловища, вдох в сторону прижатой к туловищу руки; то же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, которая выполняет гребок; то же, но с двухсторонним дыханием через 3, 5 и 7 гребков;</li> <li>• Плавание с изменением – 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка;</li> <li>• Плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;</li> <li>• Плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;</li> <li>• Плавание с высоко поднятой головой;</li> <li>• Плавание с акцентом на длину «шага».</li> </ul>
<b>Упражнения для совершенствования техники плавания кроль на спине</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание на спине с полной координацией движений;</li> <li>• Плавание с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед; то же, но одна рука вытянута вперед, а другая – вдоль туловища;</li> <li>• Плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);</li> <li>• Плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая прижата к туловищу;</li> <li>• Плавание со сменой – 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая перехватывает движение и в свою очередь, выполняет 3 гребка; то же, но во время гребка одной рукой вторая находится вытянутой вперед;</li> <li>• Плавание с помощью одновременных гребков обеими руками или движениями ногами кролем, брассом или баттерфляем;</li> </ul>

- Плавание с разными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время выхода левой – вдох); один вдох и выдох на два новых цикла движений рук и т. д.;
- Плавание с акцентом на длину «шага».

#### Упражнения для совершенствования техники плавания баттерфляй

- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);
- плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) с разными исходными положениями рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, вторая – вдоль туловища; обе – вдоль туловища);
- Плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина, вдох поворотом головы в сторону; то же, но рука прижата к туловищу;
- Плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;
- Плавание с двух ударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой, правая – вытянута вперед; цикл движений двумя руками; цикл движений правой рукой, левая вытянута вперед;
- Плавание с дыханием через 2–3 цикла;
- Плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;
- Плавание с акцентом на длину «шага».

#### Упражнения для совершенствования техники плавания брасс

- Плавание с полной координацией движений;
- Плавание с помощью движений руками брассом и ногами дельфином, с акцентом на поздний вдох;
- Плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);
- Плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем;
- Плавание на спине с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед или прижаты к туловищу;
- Плавание, согласуя два гребка руками с одним движением ногами;
- Плавание, согласуя два движения ногами с одним движением руками;
- Плавание с акцентом на наименьшее количество гребковых движений руками в полной координации или с помощью одних рук;
- Плавание с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу; то же, но с касанием пятками ладоней; то же, но удерживая поплавок бедрами;
- Плавание с помощью движений левой руки и левой ноги;
- Плавание с помощью движений правой руки и правой ноги;
- Плавание с помощью движений правой руки и левой ноги;
- Плавание с помощью движений левой руки и правой ноги;
- Упражнение: гребок правой рукой, движение левой ногой + гребок правой рукой + движение правой ногой + гребок правой рукой + движение двумя ногами + то же, но в согласовании с гребком левой рукой.