

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Плавательный бассейн «Парус» Сердобского района

ПРИНЯТО  
на Педагогическом Совете  
Протокол № 1 от 27.08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО ПБ «Парус»  
Н.А. Цымбалюк  
Приказ № 2 от «27» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ**

Возраст детей: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 9 лет

г. Сердобск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разнонаправленно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Общеизвестно, что плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта. Он включает в себя шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафеты. Плавание является вторым после легкой атлетики видом спорта по числу разыгрываемых медалей, и конкуренция здесь очень высока, и сколь эффективной должна быть методика подготовки пловцов, которая позволила бы спортсменам включиться в борьбу за мировые рекорды и победы на международных соревнованиях.

Следует отметить, что в последние годы уровень и объем специальных знаний в этой области резко возросли. Интересные и практически ценные знания получены при разработке структуры соревновательной деятельности пловцов; путей оптимизации системы контроля, управления и моделирования в системе спортивной подготовки; методики моделирования в системе спортивной подготовки; методики развития различных двигательных качеств – силы, выносливости, скоростных способностей, гибкости, координации; эффективных вариантов спортивной техники, методики психологической подготовки; оптимальной структуры многолетней и годичной подготовки, методики построения важнейших элементов структуры процесса подготовки – этапов, периодов, различных циклов, занятий.

Вполне понятно, что с каждым годом эффективность подготовки пловцов все в большей мере определяется уровнем знаний тренеров, владением ими тонкостями технического, тактического, функционального и психологического совершенствования спортсменов.

Эффективность работы спортивной школы во многом зависит от учебной программы.

Программа по плаванию составлена в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, на основе типовой программы «Плавание» и Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта плавание утвержденных приказом Минспорта России от 3 апреля 2013 г. №164.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по плаванию, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Данная программа адаптирована под реальные условия Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Плавательный бассейн «Парус» Сердобского района (далее – ПБ «Парус»).

## Основные задачи в работе на каждом этапе спортивной подготовки

### **Спортивно-оздоровительный этап**

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств,
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

### **Этап начальной подготовки**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности; развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально – этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Продолжительность этапа 2 - 3 года.

### **Учебно-тренировочный этап**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

воспитание физических, морально – этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

## Условия реализации программы

Программа занятий рассчитана на 9 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ПБ «Парус» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача;
- этап начальной подготовки (НП). На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники видов плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ;
- учебно-тренировочный (УТ). Группы УТ формируются на конкурсной основе учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке и имеющие I юношеский разряд;

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

**Начало учебного года** в ПБ «Парус» – 1 сентября.

**Расписание занятий** учебных групп составляется и утверждается администрацией ПБ «Парус» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

**Продолжительность** тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности.

### Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
Учебно-тренировочная	1	12	12
	2	14	10
Начальной подготовки	1	6	15
	2	9	14
Спортивно-оздоровительная	Весь период	до 6	15

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена, и составлять до 30 – 40 минут.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения 2 – х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и учебно – тренировочных группах 3 – х часов;

в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4 часов, при двухразовых тренировках в день – 3 часов.

### **Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Раздел подготовки	Этапы подготовки				
	СО	НП		УТ	
		Весь период обучения	Год обучения		
	1-й		2-й	1-й	2-й
<b>ОФП</b>	74	67	58	44	47
<b>СФП</b>	23	28	32	25	28
<b>Тех.-такт.</b>	3	5	10	31	25

### **Направленность программы**

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для плавания и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование

учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Ожидаемые результаты**

#### **СОГ**

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники плавания; трудолюбие; стойкий интереса к занятиям плаванием.

#### **ГНЦ, УТГ**

Помимо ожидаемых результатов спортивно-оздоровительного этапа высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение техническим арсеналом различных видов плавания; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

#### **Способы проверки ожидаемых результатов**

- Педагогический контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения;
  - опроса;
  - приема нормативов;
  - врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ	ГНП		УТГ	
			До года	Свыше года	1-й	2-й
		Весь период				
		(6ч.)	(6ч.)	(9ч.)	(12ч.)	(12ч.)
1.	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	171	171	200	250	250
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	125	125	238	274	274
3.	Технико-тактическая подготовка	8	8	15	60	60
4.	Теоретическая подготовка	8	8	15	22	22
5.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе				
6.	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	4	4
7.	Контрольные соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий				
8.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	10	10
9.	Восстановительные мероприятия	–	–	–	8	8
10.	Медицинское обследование	В течение всего периода обучения				
<i>Общее количество часов</i>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

### Теоретический план многолетней подготовки

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	ГНП		УТГ	
		Весь период	- 1	- 2	- 1	- 2
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	1	-	1	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	-	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	1	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1	2	2	2
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1	1	1	2	2
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	1	2	4	4
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2	2	5	6	6
8.	Морально-волевая подготовка	–	–	1	2	2
9.	Правила, организация и проведение соревнований	–	1	2	1	1
10.	Анализ соревновательной деятельности	–	–	1	2	2
<i>Общее количество часов</i>		<b>8</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>22</b>



**План учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы**

периоды	этапы	месяцы	Теор-ая подг-ка	ОФП	СФП	Такт.- техн. подг-ка	Контр.-пер. испытания	Инстр.- суд. практика	Участие в соревн- ях	
Подготови- тельный	Осенний подготови- тельный	Сентябрь	1	18	7					26
		Октябрь	1	16	9					26
		Ноябрь	1	14	11					26
	Зим.соревновательный	Декабрь	2	14	8	2				26
	Зимний подгото- вительный	Январь	1	14	11					26
		Февраль	2	14	10					26
Соревнова- тельный	Ранний	Март		10	14	2				26
	Соревновательный	Апрель		10	14	2			1*	26
	Основной Соревновательный	Май Июнь		12 14	12 12	2	1*		1*	26 26
Переходной	Восстанови- тельный	Июль		17	9					26
		Август		18	8					
			<b>8</b>	<b>171</b>	<b>125</b>	<b>8</b>	<b>1*</b>		<b>2*</b>	<b>312</b>

**План учебно-тренировочного процесса группы начальной подготовки 1 года обучения**

периоды	этапы	месяцы	Теор-ая подг-ка	ОФП	СФП	Такт.- техн. подг-ка	Контр.-пер. испытания	Инстр.- суд. практика	Участие в соревн- ях	
Подготови- тельный	Осенний подготови- тельный	Сентябрь	1	18	7					26
		Октябрь	1	16	9					26
		Ноябрь	1	14	11					26
	Зим.соревновательный	Декабрь	1	13	10	2	1*		1*	26
	Зимний подгото- вительный	Январь	1	13	12					26
		Февраль	1	13	12					26
Соревнова- тельный	Ранний	Март	1	12	11	2				26
	Соревновательный	Апрель	1	12	11	2			1*	26
	Основной Соревновательный	Май Июнь		12 13	12 13	2	1*			26 26
Переходной	Восстанови- тельный	Июль		17	9					26
		Август		18	8					
			<b>8</b>	<b>171</b>	<b>125</b>	<b>8</b>	<b>2*</b>		<b>2*</b>	<b>312</b>

**План учебно-тренировочного процесса группы начальной подготовки 2 года обучения**

периоды	этапы	месяцы	Теор-ая подг-ка	ОФП	СФП	Такт.- техн. подг-ка	Контр.- пер. испытания	Инстр.-суд. подготовка	Участие в соревн- ях	
Подготови- тельный	Осенний подготови- тельный	Сентябрь	2	20	15	2				39
		Октябрь	2	18	17	2				39
		Ноябрь	2	16	19	2				39
	Зим.соревновательный	Декабрь	2	16	19	2	1*		1*	39
	Зимний подгото- вительный	Январь	2	14	21	2				39
Февраль		2	14	21	2			1*	39	
Соревнова- тельный	Ранний	Март	2	15	21	1				39
	Соревновательный	Апрель	1	15	23	1			1*	39
	Основной Соревновательный	Май		16	22	1	1*		1*	39
Июнь			16	23					39	
Переходной	Восстанови- тельный	Июль		20	19					39
		Август		20	19					
			<b>15</b>	<b>200</b>	<b>238</b>	<b>15</b>	<b>2*</b>		<b>4*</b>	<b>468</b>

**План учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочной группы 1 года обучения**

<b>периоды</b>	<b>этапы</b>	<b>месяцы</b>	<b>Теор-ая подг-ка</b>	<b>ОФП</b>	<b>СФ П</b>	<b>Такт.-техн. подг-ка</b>	<b>Контр.-пер. исп.</b>	<b>Инстр.-суд. подготовка</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Восстанов. мероприятия</b>	
Подготовительный	Осенний подготовительный	Сентябрь	2	25	20	5	1*				52
		Октябрь	2	20	23	5		1		1	52
		Ноябрь	2	18	24	5		2	1*	1	52
	Зим.соревновательный	Декабрь	2	16	26	5	1*	2	1*	1	52
	Зимний подготовительный	Январь	2	16	24	6			2		2
Февраль		2	16	26	6			1	1*	1	52
Соревновательный	Ранний	Март	2	14	28	7	1*		1*	1	52
	Соревновательный	Апрель	2	14	28	7		1	1*		52
	Основной Соревновательный	Май	3	14	27	7	1*	1	1*	1	52
Июнь		3	16	26	7				52		
Переходной	Восстановительный	Июль Август		40 41							
			<b>22</b>	<b>250</b>	<b>274</b>	<b>60</b>	<b>4*</b>	<b>10</b>	<b>6*</b>	<b>8</b>	<b>624</b>

## **Контрольные нормативы**

### **Нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100м избранным способом	+	+

*Примечание.* + норматив считается выполненным при улучшении показателей

### **Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывшие дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

*Примечание.* + норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед, стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
<i>Техническая подготовка</i>		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Натуральная экспертная оценка	Сумма баллов	

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
для учебно-тренировочных групп (мальчики)**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Годы</b>	
	<b>1-й</b>	<b>2-й</b>
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Прыжок в длину с места; см	155	170
Подтягивание на перекладине, раз		4
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3
Челночный бег 3x10 м; с	9,3	9,1
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50
<i>Технико-тактическая подготовка</i>		
Длина скольжения; м	7	8
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
<i>Спортивные результаты</i>		
200 м комплексное плавание		3.08,0
800 в кролем на груди, разряд	-	13.50.0

*Примечание.* + норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для  
учебно-тренировочных групп (девочки)**

Контрольные упражнения	Годы	
	1-й	2-й
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Прыжок в длину с места; см	140	155
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,6
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50
<i>Технико-тактическая подготовка</i>		
Длина скольжения; м	8	9
Время скольжения 9 м; с		8
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
<i>Спортивные результаты</i>		
200 м комплексное плавание		3.35,0
800 в кролем на груди, разряд		14.50,0

*Примечание.* + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В расписании работы каждого тренера отведено время на теоретическую подготовку. Однако, с другой стороны, порой эти занятия так и остаются «на бумаге», а с другой – в специальной литературе нет достаточно четких рекомендаций по тематике, проведению и распределению таких занятий.

Сегодня решение поставленных перед спортивными школами задач уже невозможно без достаточно высокой теоретической подготовки. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнять задания тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Для проведения теоретических занятий целесообразно выделить один день в неделю. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра кинофильмов, наглядных пособий, а также чтения /по заданиям и рекомендациям тренера/ специальной литературы.

Тренеру-преподавателю рекомендуется рассказать о собственной работе по воспитанию пловцов. Учеников, как правило, интересует, с каких лет спортсмены начинали тренироваться под его руководством, какие результаты они имели на начальном этапе спортивного пути, как росли их достижения по годам, сколько лет они показывали свои лучшие спортивные результаты, что вы как тренер считаете главной чертой в характере спортсменов для достижения успехов? Обязательно следует отметить, имели ли ваши ученики особые способности к плаванию или достигли высоких результатов за счет грамотного построения тренировки. Подводя итоги, тренер должен подчеркнуть, что ученики его нынешней группы также имеют возможность показывать высокие

результаты, но для этого кроме практических знаний им нужны и специальные знания, которые будут им даны на последующих теоретических занятиях.

В доступной форме юным пловцам /с учетом их возраста и подготовленности/ рассматриваются следующие темы:

### **1. Физкультура и спорт в России /РФ/**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирования правильной осанки, физического развития. Физическая культура и спорт как средство воспитания организованности, жизненно важных умений и навыков и других нравственных качеств.

### **2. Развитие плавания в РФ и за рубежом**

Возникновение плавательного спорта. Плавание в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Плавание в дореволюционной России: участие русских пловцов в Олимпийских играх 1912 года, уровень результатов трех лет.

Развитие плавания после ВОР 1917 года. Значение Всесоюзной спартакиады трудящихся. Роль, место и значение плавания в социальной структуре физической культуры, массовом спорте, в зрелищном спорте. Участие советских пловцов на международных соревнованиях. Задачи и перспективы дальнейшего развития плавания в России, нашей области, нашем городе, нашей школе.

### **3. Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом**

Особенности строения и функций организма юного спортсмена. Опорный мышечный аппарат и двигательная функция. Особенности развития и адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к физической нагрузке. Аэробная и анаэробная производительность у детей школьного возраста.

### **4. Физиологические предпосылки повышения тренированности у детей и подростков**

Организм и его основные функции и системы. Изменения, происходящие в нем под воздействием нагрузки в зависимости от возраста занимающихся. Определение нагрузки по данным интенсивности. Понятие об утомлении.

### **5. Обоснование современных тенденций спортивной тренировки**

Зависимость спортивного результата от уровня развития физических качеств, состояния вегетативной системы, нервно-мышечного аппарата и энергетики мышечной двигательности.

### **6. Роль восстанавливающих средств**

Педагогические средства восстановления: волнообразность нагрузки и её вариативность; построение отдельного тренировочного занятия. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психопрофилактика, внушение, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание; витаминизация; массаж и его разновидности /ручной, вибро-, гидро- гидро-баромассаж/; спортивные растирки, физиотерапия, фармакологические и растительные средства.

### **7. Обучение спортивной технике и тактике**

Техническая подготовка, её роль и место в тренировке пловца. Формирование двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки. Фазы становления двигательного навыка: начальное разучивание и углубленное изучение. Закрепление и

совершенствование двигательного действия. Тактическая подготовка, её роль, место в тренировке пловца. Задачи тактической подготовки: приобретение тактических знаний; формирование тактического мышления; усвоение тактических навыков и умений.

## **8. Система многолетней тренировки**

Перспективность многолетней подготовки. Этапы подготовки. Цель, задачи, средства и методы тренировки.

## **9. Характеристика этапа СОГ**

Основные задачи подготовки, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, создание благоприятных условий для занятий. Укрепление здоровья занимающихся средствами физической культуры.

## **10. Характеристика этапа начальной подготовки**

Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка; овладение основами избранного вида спорта, создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной тренировки, разносторонняя тренировка.

## **11. Характеристика этапа углубленной спортивной специализации**

Моделирование спортивной тренировки. Основные задачи подготовки: совершенствование физических качеств; совершенствование техники и тактических знаний и умений; психологическая подготовка; теоретическая подготовка.

## **12. Характеристика этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

Моделирование спортивной тренировки. Коррекция планируемых результатов и нагрузок. Достижение возможно более высоких индивидуальных результатов в избранных видах плавания. Учет эффективности спортивной тренировки.

## **13. Психологическая подготовка в многолетнем тренировочном процессе**

Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Основы направления спортивной психологии. Личность спортсмена. Мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Саморегуляция. Психологические аспекты спортивной деятельности: в технической и тактической подготовке, в психологической подготовке к соревнованиям. Роль тренера в психологической подготовке.

## **14. Общая и спортивная гигиена**

Понятие о гигиене. Гигиена человека в условиях спортивной тренировки и спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические нормы. Правильное и рациональное питание при спортивной деятельности. Самоконтроль спортсмена. Средства закаливания и методика их применения.

## **15. Общая и специальная подготовка пловца на суше и в воде**

Характеристика средств ОФП и СФП на суше и в воде. Классификация и характеристика тренировочных упражнений в воде по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в спортивном



плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

### **16. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет**

Техника движений рук, ног и согласования в спортивных способах плавания /кроль на груди, кроль на спине, дельфин и брасс/. Особенности техники движений у мужчин и женщин, у спринтеров и стайеров. Виды и техника выполнения стартов и поворотов, техника передачи эстафет. Основы техники спортивного плавания. Биомеханические возможности тела человека при движении в воде. Основы методики обучения технике плавания.

### **17. Правила соревнований по плаванию**

Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Очередность выступления участников, их права и обязанности. Спортивная форма. Права и обязанности представителя команды. Составление и подача заявок. Обязанности главной судейской коллегии, судей-секундометристов, стартера, судей на поворотах, судей при участниках и т.д.

### **Учебный план теоретической подготовки**

*/для всех учебных групп/*

1. Физическая культура и спорт в России	1-2 часа
2. Развитие плавания за рубежом	1 час
3. Возрастные изменения строения и функций организма в процессе занятий спортом	1-2 часа
4. Физиологические предпосылки повышения тренированности детей и подростков	1-2 часа
5. Обоснование современных тенденций в спортивной тренировке	1-3 часа
6. Роль восстанавливающих средств	1-2 часа
7. Обучение спортивной технике и тактике	1-3 часа
8. Система многолетней тренировки	1-3 часа
9. Характеристика этапа СОГ	2-3 часа
10. Характеристика этапа углубленной спортивной специализации /УТГ-1-4 г.об./	2-3 часа

11.Характеристика этапа спортивного совершенствования	5 часов
12.Характеристика этапа высшего спортивного мастерства	5 часов
13.Психологическая подготовка в многолетнем тренировочном процессе	1-3 часа
14.Общая спортивная гигиена	1 час
15.Общая и специальная подготовка пловца на суше и в воде	1-2 часа
16.Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет	1-2 часа
17.Правила соревнований по плаванию, организация и проведение соревнований	1-4 часа
18.Самоконтроль юного пловца	1 час

### Самоконтроль юного пловца

Если ты приступил к регулярным тренировочным занятиям, - для тебя чрезвычайно важно вести систематическое наблюдение за состоянием своего организма – самоконтроль.

Для записей результатов самоконтроля лучше всего завести дневник. Форма дневника может быть разной, главное – систематически заносить в него простые и лаконичные записи о состоянии организма, характере, объеме тренировочных занятий и своих спортивных показателях.

**1. Самочувствие** – это твое собственное ощущение состояния здоровья. Оценивается как хорошее /бодрость, активность, желание тренироваться/, удовлетворительное /отсутствие привычного чувства свежести, бодрости и активности/, плохое /ощущение боли, вялости, чувство головокружения, отсутствие желания тренироваться/. Однако нужно учитывать, что самочувствие часто отражает твое настроение, а не физическое состояние.

**2. Сон** – важный показатель общего состояния юного спортсмена. В дневнике указывай продолжительность и характер сна /хороший, крепкий, беспокойный, трудное засыпание, сон со сновидениями, бессонница и т.п./.

**3. Аппетит** отмечай как хороший, плохой или отсутствие его. Ухудшение или исчезновение аппетита может сигнализировать о переутомлении или начинающейся болезни.

**4. Вес** – один из самых доступных методов самоконтроля. Взвешивайся регулярно /1-2 раза в неделю/ и всегда в одинаковых условиях. Лучше определять вес утром натощак, после дня, свободного от тренировок. Сохранение устойчивого веса после интенсивных тренировочных занятий говорит о том, что ты хорошо переносишь физические нагрузки.

**5. Жизненная емкость легких** определяется с помощью спирометра. Он есть в школьном врачебном кабинете. Сделав продолжительный выдох, глубоко вдохни воздух и максимально его выдохни в трубку прибора. Для возраста 12-13 лет нормальный показатель спирометрии около 2000-2200 куб. см., для юношей 14-15 лет – 2700-3200 куб. см., для девушек того же возраста – 2400-2700 куб. см.

**6. Мышечная сила.** В процессе тренировки показатели силы увеличиваются. О мышечной силе можно судить по величине сжатия ручного динамометра. Ученые установили, что изменение ежедневных показателей силы кисти отражает общее состояние спортсмена и уровень его тренированности. Сила правой кисти у девушек 12-13 лет в среднем равна 21-25 кг., у юношей 14-15 лет – 31-37 кг., у девушек того же возраста – 27-31 кг.

**7. Частота пульса** – очень ценный показатель. Измеряй пульс утром до зарядки и завтрака, всегда в одном и том же положении /сидя или лежа/. С возрастом и ростом тренированности наблюдается уменьшение частоты пульса. Для состояния хорошей спортивной формы характерен медленный и ритмичный пульс /60-70 ударов в минуту/. При возбужденном состоянии, переутомлении или отклонениях в состоянии здоровья /пульс в состоянии покоя/ резко учащается.

**8. «Переносимость тренировочных нагрузок»** - так можно назвать следующий важный раздел самоконтроля. Здесь указывай самочувствие во время тренировки, показатели пульса, дыхания и динамометрии после тренировки и на следующий день.

Разумеется мало лишь вести записи в дневнике самоконтроля – нужно уметь «прислушиваться» к сигналам, которые подает твой организм. Приведу лишь два примера:

Допустим, средняя тренировочная нагрузка вызывает большую усталость и вялость после занятий, чрезмерную потливость, сердцебиение и одышку, значительное снижение показателей спирометрии и динамометрии. На следующее утро показатели пульса, динамометрии, веса не восстановились, нет нужной бодрости и свежести, сон был беспокойным и т.д. В этом случае посоветуйся с врачом и тренером и выясни причину, которая вызвала эти отклонения.

Однако если ты почувствуешь усталость и значительные сдвиги после больших тренировочных нагрузок или соревнований, но через 1-2 дня наступает полное восстановление, то подобное явление закономерно и тревожиться не следует.

Важным и значительным должно стать для учащихся систематическое изучение теоретических материалов, способствующих повышению их уровня подготовленности. Основной формой учебных занятий по теоретической подготовке должен стать урок, такой же, как в общеобразовательной школе. Остальные формы занятий имеют вспомогательный характер. Так, например, беседы проводятся во время практических занятий и направлены на углубление теоретических знаний, полученных на уроках, на их внедрение в практику. Содержание бесед зависит от учебного материала, изучаемого на данном тренировочном занятии. Лекции читаются главным образом в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или на учебно-тренировочном сборе. Для чтения лекций, по возможности, следует привлекать специалистов. Семинары проводятся, как правило, с учащимися групп спортивного совершенствования после изучения особо важных разделов теоретической подготовки. Для повышения эффективности теоретических занятий необходимо применять разные пособия и технические средства.

Теоретические занятия должны быть строго обязательными, а учебный процесс планируется в соответствии с учебным планом по теоретической подготовке.

Естественно, что содержание учебного материала по теоретической подготовке должно быть доступно занимающимся, соответствовать их возрасту и из года в год расширяться и углубляться.

Практические занятия по теоретической подготовке приносят пользу не только учащимся, но и самому тренеру, обогащают его новыми сведениями об учениках. Кроме того они помогают тренеру повысить свою подготовку в области физиологии, спортивной медицины, биохимии, биомеханики, педагогики и других сопутствующих дисциплин, что в конечном счете повысит его тренерскую квалификацию.

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

### **Контроль за состоянием здоровья спортсмена**

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям плаванием допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказаниям для занятий всеми циклическими видами спорта, к занятиям плаванием не допускаются с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и не гнойными воспалениями среднего уха.

### **Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена**

Производится в рамках этапного комплексного обследования для потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании энергетических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, набору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к

тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC 170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

*Методики определения PWC 170 с помощью велоэргометра.* При постоянной частоте педалирования (60-70 оборотов в минуту) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм /мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд/мин. То нагрузка должна быть увеличена 2,5 – 3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки.

$$(170 - f_1),$$

$$PWC170 = N_1 + (N_2 - N_1) \times \frac{f_2 - f_1}{f_1}$$

где  $N_1$  и  $N_2$  – мощности двух примеров – соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд/мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

*Методика проведения пробы PWC170 с помощью ступени* аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле  $N=1,3 \times P \times n \times h$  (кгм/мин), где  $N$  - работа, кгм/мин;  $P$  – масса испытуемого, кг;  $n$  – число подъемов в минуту;  $h$  – высота ступени, м; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 минуты темп работы составляет 20 –22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее эффективным является показатель PWC170, рассчитанный на килограмм массы тела.

По величине PWC170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена:

$МПК = PWC170 \times 1,7 + 1240$  (по данным В.Д. Карпмана). Величины ПМК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величины ПМК, полученных прямым методом.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

### **Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

### **Этап углубленной тренировки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

В учебно-тренировочных группах 3 – 5-го годов обучения, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются *медико-биологические и психологические средства*.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико – биологические средства восстановления. К ним относятся: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться, врачом.

### **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно – тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно – тренировочных соревнований.

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.). адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**Физические факторы.** Применение физических факторов основано на особенности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37 – 38градусов С) обладают седативными действиями, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10 – 15 мин рекомендуется применять через 30 – 60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 – 60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2 – 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстанавливающее средство – эвкалиптовые ванны (50 – 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 градусов С и относительной влажности 10 – 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30 – 35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнования) – не более 20 – 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 – 100 градусов С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 – 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12... + 15 градусов С)

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполняемой работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 – 10 мин, после средних - 10 – 15 мин, после тяжелых - 15 – 20 мин, после максимальных – 20 – 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие **условия:**

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня.

Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

3. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

Темп проведения массажных приемов равномерный.

Растирания используются по показаниям и при возможности переохлаждения.

После массажа необходим отдых 1 – 2 часа.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восстанавливаются пластические и энергетические ресурсы организма,



активируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведения продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период организма юного спортсмена

#### Суточная потребность спортсмена в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренированности	Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
С	150 – 200	210 - 350
В1	3,4 – 3,8	4,0 – 4,9
В2	3,8 – 4,3	4,6 – 5,6
В6	6,0 – 7,0	8,0 – 9,0
В12	0,005 – 0,006	0,008 – 0,01
В15	150 – 180	190 – 220
РР	30 – 35	40 – 45
А	3,0 – 3,2	3,3 – 3,6
Е	10 – 20	20 - 40

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол». «Кабабамил» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерокок, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан 2 – 3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

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

Воспитательная работа в условиях спортивных школ, ШВСМ, УОР основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;

сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;  
комплексный подход к воспитанию;  
единство обучения и воспитания.

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

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными пловцами 10-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13 летними подростками и будут просто нелепы к 15-16 летним спортсменам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д. Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

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

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения.

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

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

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной

деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в занятиях спортом и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

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

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

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

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

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

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

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношений детей к занятиям спортом.

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

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к занятиям спортом их детей и не придают значения к их увлечению. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику

ребенка, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями не пришлось иметь дело, нужно всегда исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

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

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Первостепенная задача волевой подготовки - приучение спортсмена, специализирующегося в плавании, тренироваться и участвовать в соревнованиях в сложных условиях. Нужно постоянно уделять внимание воспитанию у них волевых способностей, позволяющих вести спортивную борьбу в соревнованиях, несмотря на наступающую усталость. Систематические занятия и выступления в соревнованиях, в различных условиях.

В процессе многолетней подготовки вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

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

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

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

педагогического воздействия.

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

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

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

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

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

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

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

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка пловцов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются: высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

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

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

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

Для таких видов, как плавание, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению

В практике плавания мотивация решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением её уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы: психолого – педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо – организующие, социально – организующие; психологические – суггестивные, ментальные, социально – игровые; психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях школы, ШВСМ, УОР большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально – образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

*Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, и т.д.). Убеждения подкрепляются тренером искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях.

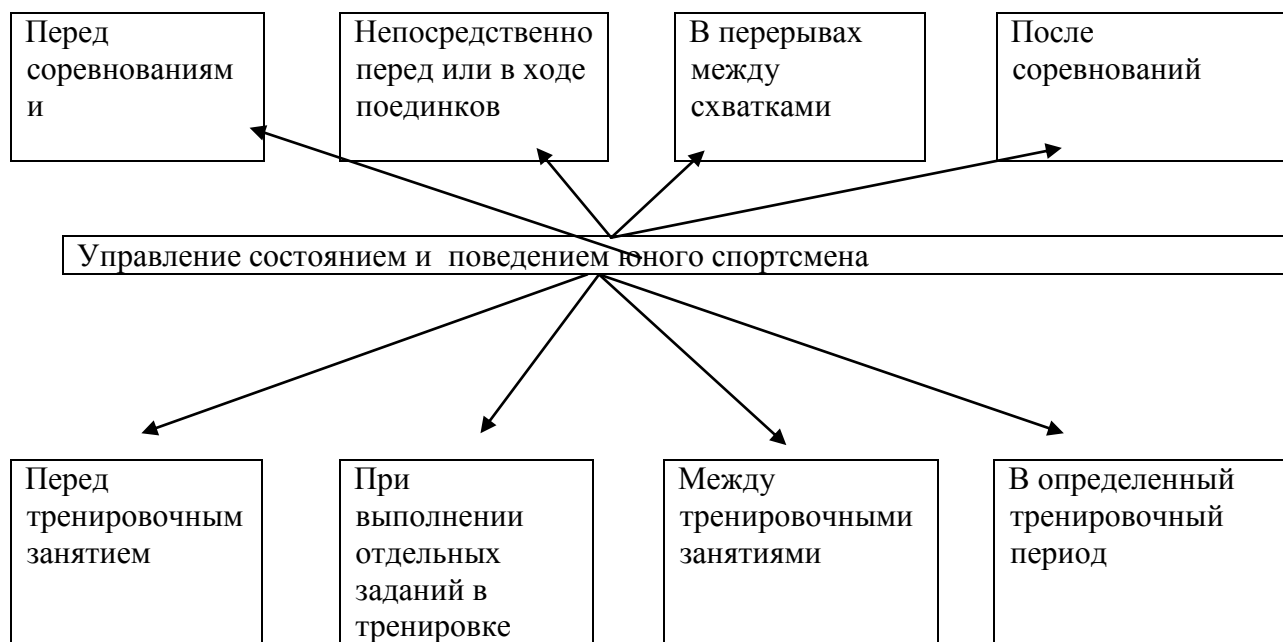
*Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективен с особыми мнительными спортсменами.

*Сублемация* – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. Особенно нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной



нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.  
*Деактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

### *Схема управления состоянием и поведением юного спортсмена*



На рисунке представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением спортсменов.

Высокий результат в плавании предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### *Средства обучения плаванию*

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

К основным средствам обучения плаванию относятся 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, специальные и имитационные упражнения на суше*

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;

- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнении упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10 – 12 с) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа Мельница) в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40 – 50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук, ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в неординарных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

### *Подготовительные упражнения для освоения с водой*

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – 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.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, почувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

### ***Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды***

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, 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 (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

### ***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.

### ***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.

### ***Выдохи в воду***

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох – вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

### ***Скольжения***

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

### ***Учебные 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.

## ***Игры на воде***

### ***Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды***

1. Кто выше?;
2. Полоскание белья;
3. Переправа;
4. Лодочки;
5. Карусель;
6. Рыбы и сеть;
7. Караси и карпы.

### ***Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде***

1. Кто быстрее спрячется под водой?;
2. Хоровод;
3. Морской бой;
4. Жучок – паучок;
5. Лягушата;
6. Насос;
7. Спрячься;
8. Водолазы;

9. Охотники и утки;
10. Поезд в туннель
11. Утки – нырки.

### ***Игры с всплыванием и лежанием на воде***

1. Винт;
2. Авария;
3. Слушай сигнал;
4. Пятнашки с поплавком;
5. Кто сделает кувырок ?.

### ***Игры с выдохами в воду***

1. У кого больше пузырей?
2. Ваньки – встаньки;
3. Фонтанчики;
4. Качели;
5. Кто победит.

### ***Игры со скольжением и плаванием***

1. Кто дальше проскользит?;
2. Стрела;
3. Торпеды;
4. Ромашка;
5. Кто выиграл старт ?.

### ***Игры с прыжками в воду***

1. Не отставай;
2. Эстафета;
3. Прыжки в круг;
4. Кто дальше прыгнет?;
5. Клоунада;
6. Кто дальше проскользит?;
7. На старт – марш!;
8. Полет;
9. Все вместе;
10. Каскад.

### ***Игры с мячом***

1. Мяч по кругу;
2. Волейбол в воде;
3. Салки с мячом;
4. Борьба за мяч
5. Мяч своему тренеру;
6. Гонки мячей.

## **Упражнения для изучения техники кроля на груди**

### ***Упражнения для изучения движений ногами и дыхания***

1. И.п. – сидя на полу или краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища(б), либо во время подъема головы вперед (а,в,г), выдох – во время опускания лица в воду.

### ***Основные методические указания***

В упражнениях 1- 10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1- 4 темп движений быстрый. В упражнениях 5 – 10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5 – 6, 9 – 10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

### ***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

11. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И. п. стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой).

затем левой). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

### ***Основные методические указания***

В упражнениях 11 – 14: движения выполнять прямыми ногами, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 15 – 19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна и з.и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15 -17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

### ***Упражнения для изучения общего согласования движений***

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами ( для выработки шестиударной координации движений).

22. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

### ***Основные методические указания***

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21 – 22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

## **Упражнения для изучения техники кроля на спине**

### ***Упражнения для изучения движений ногами***

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна.

Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же держа доску руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками)

#### ***Основные методические указания***

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши и наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

#### ***Упражнения для изучения движений руками***

7. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи попеременных движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над головой в исходное положение.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит 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. Вначале упражнения делают в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем - с кругом между ногами.

#### ***Упражнения для изучения общего согласования движений***

17. И.п. – лежа на спине, правая - вверх, 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.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. 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.

## **Упражнения для изучения техники брасса**

### ***Упражнения для изучения движений ногами***

1. 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.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед ногах.
6. Плавание на спине при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

### ***Основные методические указания***

Упражнения 1 – 2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе – в нормальном ритме. Упражнения 3 – 9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – кнутри с паузой после сведения ног вместе.

### ***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

10. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. 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.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

### ***Основные методические указания***

Упражнения 10 – 12: 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 13 – 14: вначале выполняются на задержке дыхания ( по два – четыре цикла), затем с дыханием.

### ***Упражнения для изучения общего согласования движений***

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягиваться и толчок); дыхание через один – два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняется толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.

19. 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.

## **Упражнения для изучения техники дельфин**

### ***Упражнения для изучения движений ногами и дыхания***

1.И.п.- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. – лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. И.п. – То же, лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).
11. 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 голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7 – 10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два – три удара ногами.

### ***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

12. И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова легка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12 – 14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

### ***Упражнения для изучения общего согласования движений***

19. 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.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, но в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

### ***Основные методические указания***

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в сторону, к середине гребка – вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16 – 18, 20 – 23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два – три цикла движений, затем – на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

### **Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: 1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде; 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером; 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом- насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Упражнения для изучения техники стартов**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

#### ***Стартовый прыжок с тумбочки***

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

### ***Старт из воды***

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца 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.
2. 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.
3. То же, пронося руки вперед над головой.
4. 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.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

### **Упражнения для изучения техники поворота**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким – либо способом и могут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение 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.

### ***Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди***

1. 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.
2. 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.

3. 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.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

### **Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и дельфине**

1. 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.

2. 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 градусов 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.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

### **Совершенствование техники плавания**

#### **Кроль на груди**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Нырание в длину на 10 – 12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3.И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки, либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

6.Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться, в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавок или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой руки правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем «с обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же с другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча (плавание на локтях), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Кроль на спине**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.



2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6 – 8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед и прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча (плавание на локтях), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

## **Брасс**

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Нырание на 10 – 12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два – три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя – тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два – три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя – тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10 – 12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частичному слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### **Дельфин**

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Нырание на 10 – 12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И. п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. – руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами; в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3 – 5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на два гребка руками) или обе (по 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и

дыханием черед 3 цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос) с ластами.

### ◦ Старт с тумбочки и из воды

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками – постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или вверх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), с последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение подготовительных движений; в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15 – метровом створе).

### Повороты

13. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

14. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

16. Выполнение поворота в обе стороны.

17. Два вращения с постановкой ног на стенку.

18. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

19. Проплывание на время 15 – метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

20. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением

наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

### **Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок**

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рационального гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положением тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

### **Контроль технической подготовленности**

На этапе предварительной спортивной подготовки оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды (экспертная оценка); техника плавания всеми способами; а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

На последующих этапах многолетней подготовки для анализа техники плавания целесообразно применять надводную и подводную видеосъемку и оценку темпа и шага на соревновательной скорости.

Для оценки эффективности и экономичности гребковых движений рекомендуется выполнение тестов 3 × 50 – 100 м (по С.М. Гордону, см.табл. ниже) или 6 × 50 м (по Г.Г. Турецкому) с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

Время, с	Кол-во циклов	Частота пульса уд/мин	Скорость м/с	Темп ц/мин	Шаг, м
37,0	16	138	1,351	25,9	3,13
31,0	19	156	1,613	36,8	2,63
27,0	24	174	1,852	53,3	2,08

По результатам теста строятся два графика. Скорость плавания откладывается против значений темпа на первом графике, на втором – против значений частоты пульса. Затем на обоих графиках проводятся прямые так, чтобы отклонения от точек были минимальны. Чем больше наклон прямой на первом графике, тем выше эффективность техники (прирост скорости достигается за счет меньшего увеличения темпа). Чем больше наклон прямой на втором графике, тем выше экономичность техники (прирост скорости достигается за счет меньшего увеличения частоты пульса). Для получения более точных значений можно делать поправку на длину и время преодоления отрезка дистанции за счет скольжения после отталкивания от стенки бассейна либо определять темп по времени 10 циклов в середине отрезка.

### Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развития организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца – атлета .

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно – тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года – до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

## Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, 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.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратит особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратит особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.
3. Прыжки со скакалкой. Обратит внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.
4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4 – 6 секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.
5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6 – 8 с. Постепенно выдыхая. «уронить» колени.
6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.
7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6 – 8 с, затем расслабить и «уронить».
8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6 – 8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.
9. Напрячь мышцы шеи на 4 – 6с, затем расслабить их, «уронить» голову.
10. И.п. – о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в сторону, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; расслабить их (руки «падают»); 4). принять исходное положение.
11. И.п. – сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.
12. И.п. – о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.
13. И.п. – о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4)

расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. – о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11 – 13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№14).

### **Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад 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 и назад в положении лежа, прогнувшись; перекаты вперед и 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.

### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини- баскетбол, мини – футбол и др.).

### **Начальная лыжная подготовка**

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5 – 2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10 – 12 лет – 1км, 12 – 13 лет – 2 км.

Для пловцов 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: прогулки по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7 – 10 км у девочек и 12 – 15 км у мальчиков.



## **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров – преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер – преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 16 человек на одного тренера.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

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

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

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

## ЛИТЕРАТУРА

1. Макаренко Л.П. Юный пловец – М.: ФиС, 1983.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; Физкультура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М: Физкультура и спорт, 1980 г.
5. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995г.
6. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М. : Советский спорт, 2003г
7. Положение об училище олимпийского резерва
8. Методические статьи из журналов и новинки из Интернета.
9. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ – М., 1983
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
11. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровье, 1990.
12. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: ФиС , 1986
13. Плавание: Учебник/ под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература,2000.
14. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкина – М.: 1993.
15. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев, олимпийская литература,1997
16. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов. – С-Петербург, 2001.