

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта и
туризма Республики Беларусь
31.08.2022 № 296

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по плаванию среди спортсменов с нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая учебная программа по плаванию среди спортсменов с нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата (далее – паралимпийское плавание) (далее – Программа) предназначена для специалистов, тренеров-преподавателей по спорту (далее – тренер) специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ).

Программа разработана на основе нормативных правовых актов Министерства образования, Министерства труда и социальной защиты, Министерства финансов, Министерства спорта и туризма с учетом передового опыта работы со спортсменами-пловцами с нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата (далее, если не установлено иное, – пловцы-паралимпийцы).

Паралимпийское плавание является одним из популярных видов спорта среди людей с нарушением зрения и ограниченными двигательными возможностями, важным средством реабилитации, социальной и физической адаптации. Такое положение объясняет, почему паралимпийское плавание является престижным паралимпийским видом спорта, и по количеству разыгрываемых медалей уступает только легкой атлетике.

Подготовка пловцов-паралимпийцев требует особого внимания, как со стороны государственных органов, так и со стороны профессорско-преподавательского состава. Если исследования тренировочного процесса здоровых спортсменов имеют многолетнюю историю, то подготовка пловцов-паралимпийцев в настоящее время изучена недостаточно. Многие тренеры, работающие с пловцами-паралимпийцами, руководствуются в тренировочном процессе знаниями об основных принципах тренировки здоровых спортсменов и собственным опытом, в связи с чем обобщение и анализ данных о процессе подготовки пловцов-паралимпийцев имеют большое теоретическое и практическое значение.

Значительное повышение социально-политической значимости мирового паралимпийского движения, активное включение белорусских спортсменов в этот процесс обуславливает создание эффективной системы научно-методического сопровождения процесса подготовки пловцов-паралимпийцев.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки пловцов-паралимпийцев на весь многолетний период спортивной подготовки (далее – СП) – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). В ней предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа содержит критерии для набора (отбора) на этап НП в группы паралимпийского плавания (медицинские, возрастные и функциональные требования). Программа решает ряд вопросов по объединению, при необходимости, в одну группу спортсменов-учащихся с неоднородными поражениями, разных возрастов и разного уровня СП.

СП в паралимпийском плавании направлена на:

- коррекцию и укрепление здоровья, повышение реабилитационного потенциала, развитие физических и психических качеств в соответствии с функциональными и возрастными возможностями пловцов-паралимпийцев;
- приобретение теоретических знаний и освоение высокого уровня техники паралимпийского плавания для эффективного применения в соревнованиях;
- совершенствование психических качеств личности, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий во время тренировок и соревнований;
- достижение индивидуально возможного высшего результата пловцом-паралимпийцем в своем функционально-спортивном классе и избранном стиле паралимпийского плавания;
- повышение уровня качества жизни, социально-психологическую адаптацию, реабилитацию и интеграцию в социум.

В процессе многолетней СП в паралимпийском плавании решаются следующие общие задачи: обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, адаптация к жизни в обществе, формирование общей культуры, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, формирование навыков здорового образа жизни, устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений. Наряду с общими задачами

решаются и коррекционные задачи: коррекция нарушений физического развития и психомоторики.

СП в паралимпийском плавании должна осуществляться на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых пловцов-паралимпийцев;
- научно обоснованное распределение объема и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, функциональных возможностей организма;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной тренировки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и, соответственно, уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;
- строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки пловцов-паралимпийцев.

В этой связи, современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней СП пловцов-паралимпийцев, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Программой определены этапы СП пловцов-паралимпийцев, структура и основные положения работы СУСУ, содержание занятий по годам и учебным группам, соответствующие контрольно-переводные нормативы, организационно-методические особенности проведения учебно-тренировочного процесса, а также даны общие положения международной медицинской спортивной классификации в паралимпийском плавании.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в паралимпийском плавании в СУСУ Республики Беларусь, не зависимо от их ведомственной подчиненности.

Реализация Программы рассчитана на весь период СП пловца-паралимпийца, начиная с этапа НП и заканчивая этапом ВСМ.

При разработке Программы, использованы следующие принципы:

- программно-целевой подход к организации СП;
- индивидуализация СП;
- единство общефизической и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

– единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ И ОДА

Многолетний опыт работы СУСУ свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков, молодежи с ограниченными физическими возможностями к систематическим занятиям в избранном виде спорта, позволяют добиться выдающихся спортивных результатов.

Основными задачами многолетней СП в СУСУ являются:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и национальной команды Республики Беларусь (далее – НК РБ) по паралимпийскому плаванию;
- организация и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществление анализа его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровня освоения техники в избранной дисциплине паралимпийского плавания;
- отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача в другие СУСУ, ведущие подготовку в НК РБ по паралимпийскому плаванию;
- физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и паралимпийским плаванием, повышения уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В решении этих задач руководители и тренерско-преподавательский состав СУСУ в своей повседневной деятельности должны уделять особое внимание следующим организационно-методическим вопросам:

- созданию полноценных условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, прививать пловцам-паралимпийцам глубокий интерес к спортивному совершенствованию в паралимпийском плавании;

- обеспечению четкого, правильно организованного отбора контингента для его будущей специализации в паралимпийском плавании;

- организации систематической воспитательной работы в духе паралимпийских идеалов, гуманистических ценностей, привитию пловцам-паралимпийцам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, отечеству;

- использованию данных науки и передового зарубежного опыта работы для постоянного совершенствования эффективности учебно-тренировочного процесса;

- систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию в них пловцов-паралимпийцев в составе команды своего коллектива, города, области, республики;

- овладению пловцами-паралимпийцами необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями Программы) как важному фактору повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в паралимпийском плавании.

Цель многолетней подготовки спортсменов в СУСУ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва для НК РБ по паралимпийскому плаванию.

§ 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Многолетняя СП – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

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

- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличение удельного веса объема специальной физической подготовленности (далее – СФП) по отношению к удельному весу общей физической подготовленности (далее – ОФП);

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

- учет закономерностей возрастного и полового развития, функциональных возможностей пловцов-паралимпийцев;

– постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить пловцов-паралимпийцев к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Возрастные границы этапов СП в паралимпийском плавании – условны, так как поражения ОДА и зрения у многих желающих заниматься данным видом спорта могут быть не только врожденными, но и приобретенными как в подростковом, так и зрелом возрасте. Основным параметром возрастной границы – возраст для начала занятий паралимпийским плаванием. Возрастные границы этапов СП в паралимпийском плавании представлены в таблице 1.

Таблица 1. Возрастные границы этапов СП в паралимпийском плавании

Этап	Отбор и этап НП	УТ	СПС	ВСМ
Возраст	7 – 10 лет	11 – 13 лет	14 – 15 лет	16 лет и старше

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включают в себя четыре этапа многолетней СП.

1-ый этап – НП (минимальный возраст спортсменов – 7 лет), имеет спортивно-коррекционную направленность и следующие задачи:

- привлечение максимально возможного числа занимающихся с нарушением зрения и ОДА для выявления задатков и способностей к занятиям паралимпийским плаванием;
- коррекция и укрепление здоровья;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- обучение основам техники паралимпийского плавания, воспитание спортивной дисциплины, организованности, устойчивого интереса к многолетним занятиям паралимпийским плаванием;
- формирование здорового образа жизни, приобретении навыков спортивной гигиены и самоконтроля;
- умение проплыть 50 метров без остановки любым способом.

2-ой этап – УТ, предусматривает специализированную подготовку и следующие задачи:

- коррекция и укрепление здоровья;
- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие специальных физических качеств, овладение техникой паралимпийского плавания;
- развитие волевых качеств – смелости, решительности, упорства;
- умение самостоятельно тренироваться и выступать в соревнованиях;
- специализация спортсмена;
- повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований Программы.

3-ий этап – СПС:

- укрепление функционального состояния на фоне достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование двигательных навыков и техники паралимпийского плавания;
- привлечение к специализированной СП перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав НК РБ по паралимпийскому плаванию.

4-ый этап – ВСМ:

- демонстрация высоких спортивных результатов на национальных и международных официальных спортивных соревнованиях;
- максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- стабильность высоких спортивных результатов;
- умение управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подготовке к ответственным соревнованиям.

§ 2. Режим работы и наполняемость учебных групп

Режим работы и наполняемость учебных групп определены Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма от 30 декабря 2019 г. № 48.

На этап НП – зачисляются желающие заниматься паралимпийским плаванием, имеющие нарушения зрения и/или ОДА и допуск врача (в соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 5 мая 2017 г. №31) к занятиям данным видом спорта. Минимальный возраст зачисления – 7 лет.

На УТ этап:

в учебные группы 1 и 2 годов обучения зачисляются перспективные спортсмены с нарушением зрения и ОДА, имеющие допуск врача к занятиям паралимпийским плаванием, прошедшие обучение на этапе НП не менее одного года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке ОФП (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП). Спортсмены, являющиеся участниками чемпионата Республики Беларусь (прошедшего или текущего года) по паралимпийскому плаванию и (или) выполнившие II спортивный разряд (в любой из дисциплин и в любом спортивном классе), зачисляются независимо как от контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, так и от периода обучения на этапе НП;

в учебные группы 3 и свыше 3 лет обучения зачисляются спортсмены с нарушением зрения и ОДА, имеющие допуск врача к занятиям данным видом спорта, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Спортсмены, являющиеся призерами чемпионата Республики Беларусь (прошедшего или текущего года) по паралимпийскому плаванию и (или) выполнившие I спортивный разряд (в любой из дисциплин и в любом спортивном классе), зачисляются независимо от контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, периода обучения на предыдущих этапах и возраста.

На этап СПС зачисляются пловцы-паралимпийцы, имеющие допуск врача к занятиям данным видом спорта, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году звание «Кандидат в мастера спорта».

На этап ВСМ зачисляются пловцы-паралимпийцы, имеющие допуск врача к занятиям данным видом спорта, выполнившие и (или) подтвердившие в предыдущем году звание «Мастер спорта Республики Беларусь» (далее – МС) или «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса» (далее – МСМК), и, как правило, включенные в состав НК РБ по паралимпийскому плаванию.

Максимальный возраст пловцов-паралимпийцев в СУСУ не ограничивается, если их спортивные достижения стабильны и соответствуют этапам СПС и ВСМ.

§ 3. Организация и режим работы СУСУ

Учебный год – период в СУСУ начинается:

с 1 сентября по 31 августа – для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также центров олимпийского резерва, укомплектованных группами: НП, УТ, СПС, ВСМ;

с 1 октября по 30 сентября – для центров олимпийского резерва, укомплектованных только учебными группами СПС и ВСМ;

с 1 января по 31 декабря – для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по видам спорта, включенным в программу Паралимпийских игр.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСВУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со спортсменами СПС и ВСМ, или наиболее одаренными спортсменами УТ этапа), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии пловцов-паралимпийцев в спортивных соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные в Республике Беларусь требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна быть меньше 1 академического часа и не должна превышать:

5 академических часов – в ВСМ;

4 – в СПС;

3 – в УТГ;

2 – в НП.

Учебно-тренировочный процесс должен быть построен с учетом режима школьного дня и занятости пловцов-паралимпийцев, возможностями доставки их родителями к месту проведения учебно-тренировочных занятий.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий в выходные дни (суббота, воскресенье), т.к. юных спортсменов к месту проведения учебно-тренировочного занятия сопровождают родители.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе Программы, учебного плана, годовых графиков распределения учебных часов, рабочих поурочных месячных планов и конспектов уроков, расписания занятий.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в учебных группах ведется в специальном журнале.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с УТ этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в

пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группой.

Пловцы-паралимпийцы, не выполнившие контрольно-переводные нормативы и (или) разрядные требования для зачисления на следующий год обучения, или пропустившие по состоянию здоровья более 50% учебного времени, могут быть оставлены на повторный год обучения.

В случаях, если спортсмен выполняет спортивный разряд/звание, соответствующие определенному, более высокому этапу СП, он может быть зачислен на данный этап и год обучения, при условии специального медицинского заключения (ГУ «РНПЦ спорта», областных/городских диспансеров). Например, если спортсмен после года занятий в учебной группе УТ этапа выполняет норматив МС, то он может быть зачислен в учебную группу этапа ВСМ.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. С этой целью в настоящей Программе приведены примерные план-схемы подготовки для каждого этапа обучения, значение которых состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки пловцов-паралимпийцев согласно таблицам 1 – 11 приложения 1.

Основными формами осуществления СП являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными годовым учебным планом согласно таблице 2, наполняемостью учебных групп согласно таблице 3, продолжительностью этапа СП и режима учебно-тренировочного процесса согласно таблице 12 приложения.

Таблица 2. Примерный учебный план для СУСУ

Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
	Год обучения										
	1	2,3	1	2	3	4–7	1	2	3 – 6	МС	НК
I. Теоретическая подготовка	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
II. Практическая подготовка	206	204	248	452	552	652	856	956	1108	1208	1308
- ОФП	0	0	48	96	220	228	256	240	222	242	262
- СФП	104	104	100	240	152	204	300	316	286	266	280
- технико- тактическая (плавательная) подготовка	102	100	100	116	180	220	300	400	600	700	766
-участие в соревнованиях и контрольных стартах	по плану спортивных мероприятий										
III. Углубленное медицинское обследование	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Инструкторская и судейская практика	-	-	6	8	10	12	14	16	18	20	22
Итого академических часов:	208	208	260	468	572	676	884	988	1144	1248	1352
Примечания: углубленное медицинское обследование проводится два раза в год и вынесено за сетку часов; участие в соревнованиях проводится в соответствии с календарным планом и вынесено за сетку часов; восстановительные мероприятия проводятся в течение года и вынесены за сетку часов.											

Таблица 3. Наполняемость учебных групп в СУСУ

Учебная группа	Спортсмены с нарушением зрения	Спортсмены с нарушением ОДА
Группа НП 1 года обучения	5–8	5–8
Группа НП2, 3 годов обучения	4–7	4–7
УТ группа 1 года обучения	4–7	4–7
УТ группа 2 года обучения	3–6	3–6
УТ группа 3 года обучения	3–6	3–6
УТ группа 4 – 7 годов обучения	3–6	3–6
Группа СПС 1 года обучения	3–6	3–6
Группа СПС 2 года обучения	3–6	3–6
Группа СПС 3 – 6 годов обучения	2–5	2–5
Группа ВСМ	2–5	2–5

При комплектовании учебных групп на этапе НП и УТ этапе пловцами-паралимпийцами с нарушениями функций спинного мозга и (или) с тотальной слепотой допускается комплектование учебной группы количественным составом 3 (трех) спортсменов-учащихся.

При необходимости доукомплектования учебных групп УТ этапа допускается объединение пловцов-паралимпийцев с пловцами с нарушениями слуха.

§ 4. Распределение спортсменов по спортивным классам в паралимпийском плавании

В основу распределения спортсменов по спортивным классам положены функциональные возможности, а не медицинский диагноз или степень инвалидности.

В мировом паралимпийском плавании спортсмены группируются по степени ограничения активности, возникающей в результате нарушения физических возможностей в спортивные классы. Спортивные классы объединяются в функциональные группы. Основаниями для объединения в группу служат признаки схожести ограничения активности, возникающей в результате нарушения физических возможностей, как представлено в таблице 4.

Таблица 4. Объединение спортивных классов в функциональные группы

1 группа	2 группа	3 группа
S1 – S4 (S5 –только колясочники)	S5(карлики или ампутанты обеих рук) – S7, S11	S8 – S10, S12 – S13

Спортивный класс (далее – класс), в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры может проходить через процесс определения класса не один раз.

Все обозначения классов в паралимпийском плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» – плавание). Обозначение «S» относится к классам в плавании: вольным стилем, на спине и баттерфляем. Обозначение «SB» относится к классам в плавании брассом. Обозначение «SM» относится к классам в комбинированном плавании.

S1–S10 – спортсмены с физическими поражениями (потеря конечностей, церебральный паралич, травма позвоночника и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов);

S11–S13 – спортсмены с нарушением зрения;

Порядок определения классов – от минимального поражения (S10, SB10, SM10) до максимального поражения (S1, SB1, SM1).

В любом классе в зависимости от состояния спортсмена он может стартовать либо с тумбочки, либо из воды. Это учитывается при классификации спортсмена.

§ 5. Общая характеристика многолетней СП

Учебно-тренировочный процесс в паралимпийском плавании проводится в соответствии с основными принципами педагогики, физического воспитания: воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности, научности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации (построение педагогического процесса с учетом возрастных и индивидуальных психофизических свойств личности), систематичности, наглядности.

К важнейшим принципам СП следует отнести: направленность к высшим достижениям, углубленную специализацию, непрерывность тренировочного процесса, постепенность увеличения, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса СП, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и степени подготовленности.

Управление тренировочным процессом в паралимпийском плавании включает: определение индивидуальных функциональных особенностей и физических возможностей спортсмена; построение системы тренировки (планирование тренировочной нагрузки на год, месяц, неделю, на каждое занятие); контроль подготовленности спортсмена (врачебный контроль, самоконтроль, тестирование общей и специальной подготовленности); внесение корректив в тренировочный процесс; участие спортсменов в соревнованиях.

Методы обучения и тренировки – это способы и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение задач, поставленных в ходе учебно-тренировочного процесса. Все методы условно разделяются на три основные группы: словесные, наглядные и практические.

На разных этапах многолетней СП методы применяются в различных сочетаниях и соотношениях. В каждом конкретном случае эффективность применяемых методов определяют: 1) соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке; 2) возрастные, половые и функциональные особенности

спортсменов, их подготовленность, квалификация и стаж занятий; 3) условия для учебно-тренировочных занятий; 4) индивидуальные особенности тренера (личностные и профессиональные), составляющие особенности его работы.

К словесным методам, применяемым в тренировке пловцов-паралимпийцев, относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

К наглядным методам, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. Широко применяются вспомогательные средства демонстрации – видео выполнения упражнения правильного и ошибочного во время тренировки.

Практические методы могут быть условно разделены на две основные группы: 1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для паралимпийского плавания (подводящие, имитационные упражнения); 2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств (непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный).

Учебные нагрузки подразделяются по:

- структуре – тренировочные и соревновательные;
- характеру – специфические и неспецифические, локальные, частичные и глобальные;
- величине – малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные);
- направленности – развивающие отдельные двигательные способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость) или комплексной направленности.

В системе СП пловца-паралимпийца выделяют следующие структурные элементы:

- многолетняя СП спортсмена как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- годовичная подготовка, макроциклы и периоды подготовки;
- средние циклы (мезоциклы);
- малые циклы (микроциклы);
- отдельные тренировочные дни;
- тренировочные занятия и их части.

В отдельном занятии, являющемся самостоятельной структурной единицей процесса СП, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технической (плавательной), тактической, психологической и интегральной подготовки. Создаются

предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме пловца-паралимпийца.

Существующая структура занятия, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные и контрольные.

Задачи технической (плавательной) подготовки: достижение должного уровня технического мастерства, освоение и совершенствование техники паралимпийского плавания различными способами.

Задачи тактической подготовки: формирование способности вести спортивную борьбу с соперниками в зависимости от индивидуальных возможностей и соревновательных ситуаций, распределение сил в процессе как отдельного заплыва, так и в соревнованиях в целом.

Основные направления психологической подготовки пловцов-паралимпийцев: формирование мотивации для достижения высокого спортивного результата, воспитание волевых качеств, регуляция психологической напряженности и формирование эмоциональной устойчивости, управление предстартовым состоянием.

Физическая подготовленность определяется уровнем развития силовых и скоростных способностей, специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

ОФП – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Важнейшее направление физической подготовки в паралимпийском плавании должно быть связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств или способностей.

ОФП должна обеспечить физическое развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, развития компенсаторных физических качеств, то есть создание прочной базы для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Элементы ОФП должны иметь место на протяжении всего годичного макроцикла, их доля постепенно уменьшается к этапу ВСМ. При составлении комплексов обще-развивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п., в то же время

необходимо учитывать степень сохранности уровня двигательных и функциональных возможностей спортсмена.

СФП – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

На суше к средствам СФП относят имитационные упражнения и работу на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки (повторная, интервальная, дистанционная тренировка). Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП

Для учебных групп этапа НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с начинающими пловцами-паралимпийцами является учебно-тренировочное занятие. Основным принципом, которым нужно руководствоваться на этапе НП – «Принцип природосообразности», в котором определяется главная роль при обучении психофизическим и личностным качествам спортсмена.

§ 1. Задачи учебных групп на этапе НП

Основными задачами этапа НП являются:

- коррекция и укрепление здоровья средствами данного вида спорта;
- формирование у спортсменов стойкого интереса к занятиям паралимпийским плаванием и спортивному режиму;
- спортивный отбор для занятий паралимпийским плаванием в учебных группах.

Указанные задачи решаются на основе реализации учебного плана и план-схемы подготовки.

В программу этапа НП входят:

- обучение и освоение техники всех спортивных способов паралимпийского плавания, стартов, поворотов;

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике.

При составлении годового плана работы необходимо обязательно учитывать, что контингент спортсменов в паралимпийском плавании состоит из учащихся общеобразовательных школ, где они состоят в специально-медицинских группах (далее – СМГ) 1 и 2. Детям из групп СМГ 1 и 2 запрещены занятия предметом «Физическая культура». Поэтому Программа предусматривает исключение ОФП на этапе НП.

Годовой объем работы на этапе НП 1 и 2 годов обучения составляет 208 часов. Учебно-тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 2 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать 2 (двух) академических часов, или 4 раза в неделю с продолжительностью занятия 1 (один) академический час.

§ 2. Учебно-методический комплекс для учебных групп этапа НП

В таблице 5 представлены примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий в учебных группах этапа НП.

Таблица 5. Примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий в учебных группах этапа НП

Разделы подготовки	Количество академических часов	
	НП 1 года обучения	НП 2, 3 годов обучения
1. Теоретическая подготовка: влияние физических упражнений на организм человека; гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов; состояние и развитие паралимпийского плавания в Республике Беларусь; техника безопасности на занятиях паралимпийским плаванием.	1 1	1 1 1 1
Итого академических часов:	2	4
2. Практическая подготовка: ОФП на суше; СФП; Технико-тактическая (плавательная) подготовка.	0 126 80	0 124 80
Итого академических часов:	206	204
Всего академических часов:	208	208

§ 3. Теоретическая подготовка

Теоретический материал преподносится в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, чтения специальной литературы. Материал должен рассматриваться в доступной форме с учетом возраста и подготовленности спортсменов-паралимпийцев.

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена. Режим дня и питание пловца-паралимпийца. Гигиена сна.

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

Гигиена одежды и обуви.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Тема 2. Техника безопасности при проведении занятий по паралимпийскому плаванию на суше и воде

Рассматриваются вопросы поведения пловца-паралимпийца в раздевалке, душе, спортивном зале и бассейне. Объясняются требования к спортивной одежде, средствам гигиены, иерархическая подчиненность работникам бассейна.

Тема 3. Техническая (плавательная) подготовка

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов.

§ 4. Практическая подготовка

СФП (на всех этапах) предусматривает овладение максимально широким арсеналом различных двигательных умений и навыков, что создает предпосылки для достижений в последующем высокого технического мастерства, позволяет сформировать соответствующую морфофункциональным возможностям вариативную технику движений.

СФП на этапе НП решает следующие задачи:

- возможность плавания без поддерживающих устройств (до полугода);
- плавание только в одном положении на спине или на груди (до 6 месяцев);
- ознакомление со всеми стилями плавания;
- выбор одного стиля паралимпийского плавания, в котором

наиболее комфортно чувствует себя ребенок (речь и близко не идет о наиболее быстром стиле);

- ознакомление с техникой выполнения стартов, поворотов;
- самостоятельное осознанное плавание на время одним из стилей на дистанции 50 метров.

СФП на этапах УТ и СПС ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца-паралимпийца и решает следующие задачи по развитию:

- силы и специальной выносливости группы мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом;
- специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта, поворотов.

СФП проводится на суше и в воде.

Развитие специальной силы: на суше для развития специальной силы пловца-паралимпийца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть сходными с движениями пловца-паралимпийца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца-паралимпийца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки).

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости: выносливостью пловца-паралимпийца именуется его способность противостоять утомлению при прохождении дистанции. В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи прохождения средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и достижения больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы (в соответствии с функциональными возможностями спортсмена), упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10 – 15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400 – 1500 м и более.

Развитие скоростных способностей: скоростные способности пловца-паралимпийца – скорость реакции и выполнения цикла движений.

Быстрота выполнения движений проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мышц. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мышц, тем больше времени получают мышцы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца-паралимпийца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца-паралимпийца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 – 50 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом-паралимпийцем полосы первых 10 м дистанции.

Развитие гибкости: уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мышц, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Развитие гибкости осуществляется с использованием доступных для спортсменов средств и методических приемов: статические упражнения, динамические активные и пассивные упражнения, комбинированные упражнения с использованием локального и интегрального метода выполнения специальных упражнений, которые рекомендуется использовать после предварительного разогревания мышц и суставов (общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), массаж, самомассаж).

Основными задачами при развитии гибкости являются обеспечение необходимой амплитуды движений; восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм.

Комплексное развитие физических качеств, эмоционально-волевой и психической сферы спортсменов эффективно осуществлять с использованием адаптированных спортивных и подвижных игр с учетом возможностей и уровня подготовленности занимающихся.

§ 5. Построение недельного цикла подготовки для этапа НП

Основной задачей этапа НП является разносторонняя двигательная подготовка пловцов-паралимпийцев. Отдельное тренировочное занятие делится на подготовительную часть (или разминку), основную и заключительную. В подготовительной части занятия решаются задачи подготовки всех систем организма к последующей работе, большое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности.

В основной части решаются главные задачи тренировки (развитие физических качеств, совершенствование техники и др.).

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения, повышение эмоционального состояния спортсменов, что в значительной степени определяет интерес к занятиям; подведение итогов урока.

На одном занятии решаются задачи СФП или СФП и технико-тактической подготовке (далее – ТТП). В таких случаях структура урока будет комплексной. Проведение таких занятий предпочтительно.

§ 6. Планирование подготовки в годичном цикле для учебных групп НП

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для учебных групп этапа НП представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 1 и 2 приложения.

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА УТ ЭТАПЕ

§ 1. Задачи УТ этапа

Основной задачей УТ этапа является разносторонняя двигательная подготовка спортсменов. В учебных группах 1 и 2 годов обучения пловцы-паралимпийцы проходят период начальной специализации, где и закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Вместе с тем, важное место начинает занимать ОФП,

обеспечивающая всестороннее развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий (эстафеты, игры, различные формы соревнований) занимают существенное место в этом процессе. В учебных группах 3 – 7 годов обучения пловцы-паралимпийцы проходят период углубленной специализации.

Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более направлено развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники всех способов паралимпийского плавания, стартов, поворотов.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, спортивных результатов и требований Программы.

Основные задачи СП:

- повышение уровня всестороннего физического развития, развития физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники всех способов паралимпийского плавания, стартов, поворотов;
- изучение тактики заплывов на различных дистанциях;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора по плаванию и судьи по спорту;
- выполнение квалификационного разряда, соответствующего этапу специализированной подготовки в учебных группах.

§ 2. Учебно-методический комплекс для учебных групп УТ этапа

В таблице 6 приведены примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий для учебных групп УТ этапа.

Таблица 6. Примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий в учебных группах УТ этапа

Разделы подготовки, содержание занятий	Количество академических часов			
	УТ 1 года обучения	УТ 2 года обучения	УТ 3 года обучения	УТ 3 – 7 годов обучения
Теоретическая подготовка				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов		2	2	1
Техника безопасности при проведении занятий по паралимпийскому плаванию на суше и в воде.	1	2	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь	2	2	2	1

при несчастных случаях.				
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	1	2	2	2
Физическая подготовка пловца-паралимпийца на суше	1	1		1
Состояние и развитие паралимпийского плавания в Республике Беларусь.			1	
Правила, организация и проведение спортивных соревнований по паралимпийскому плаванию			1	2
Основы методики тренировки				1
Морально-волевая подготовка			1	2
Антидопинговое образование			1	1
Итого академических часов:	5	9	11	13
Практическая подготовка				
ОФП	48	203	220	228
СФП	100	100	152	204
Технико-тактическая (плавательная) подготовка	100	149	180	220
Инструкторская и судейская практика	6	8	10	12
Итого академических часов:	254	460	562	664
Всего академических часов:	259	469	573	677

§ 3. Теоретическая подготовка

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена. Режим дня и питание пловца-паралимпийца.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема 2. Состояние и развитие паралимпийского плавания в Республике Беларусь

Понятие классификации пловцов-паралимпийцев, понятие и процедура определения годности спортсмена к тому или иному классу.

Возникновение паралимпийского плавания как вида спорта и его развитие в Республике Беларусь. Крупнейшие соревнования по паралимпийскому плаванию в Республике Беларусь и за рубежом. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов в Паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Тема 3. Техника безопасности при проведении занятий по паралимпийскому плаванию на суше и воде

Рассматриваются вопросы поведения пловца-паралимпийца

в раздевалке, душе, спортивном зале и бассейне. Объясняются требования к спортивной одежде, иерархическая подчиненность работникам бассейна.

Тема 4. Правила, организация и проведение соревнований по паралимпийскому плаванию

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

Тема 5. Техническая (плавательная) подготовка

Понятие о вариативности и изменчивости техники паралимпийского плавания. Зависимость техники плавания от индивидуальных возможностей спортсменов.

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

§ 4. Практическая подготовка

Тренировочный процесс на УТ этапе должен быть направлен на:

1. Развитие:

- аэробных возможностей пловца-паралимпийца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде в соответствии с физическими возможностями), постепенного увеличения из года в год объема плавания;

- сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков, при этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически;

- силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы;

- подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.

2. Перенос силовых возможностей пловца-паралимпийца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью с сопротивлением и лопаток, не нарушающих технику движений.

3. Осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений.

4. Выполнение упражнений всеми способами паралимпийского плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

В таблице 7 приведено примерное соотношение средств для учебных групп УТ этапа.

Таблица 7. Примерное соотношение средств общей, специальной физической и технической (плавательной) подготовки в учебных группах УТ этапа, в процентах

Средства	УТ 1 года обучения	УТ 2 года обучения	УТ 3 года обучения	УТ 4 – 7 годов обучения
ОФП	25	45	40	35
СФП+СТП	75	55	60	65

ОФП на суше требует индивидуализации выбора упражнений. Чтобы не усугубить развитие нарушений осанки у детей ДЦП, у которых преобладают односторонние гемипарезы. Для учащихся с нарушением зрения нельзя применять отягощения и силовые жимы. Поэтому соотношение ОФП к СФП на первом году УТ этапа – минимальное.

ОФП на суше решает задачи коррекции и укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития и овладения прикладными навыками. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные условия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью. Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; ОРУ без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1– 3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры (в соответствии с физическими ограничениями спортсменов).

Форма и содержание используемых средств зависят от степени их доступности при выполнении для каждого спортсмена и подбираются строго индивидуально.

При составлении комплексов ОРУ необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п., в то же время необходимо учитывать степень сохранности уровня двигательных и функциональных возможностей спортсмена.

Элементы ОФП должны иметь место на протяжении всего годичного макроцикла, их доля постепенно уменьшается к этапу ВСМ.

СФП на суше решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений в воде, развития силы и силовой

выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в паралимпийском плавании, развития гибкости, необходимой для паралимпийского плавания. Упражнения СФП на суше по своей форме и структуре должны приближаться к движениям спортсмена-паралимпийца в воде.

Основными средствами СФП на суше являются:

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

- упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в паралимпийском плавании; специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции;

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

- упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50 м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40 – 60 мин (>3-х).

СФП на воде: не менее 60 процентов всех упражнений предусматривает овладение максимально широким арсеналом различных двигательных умений и навыков, что создает предпосылки для достижения в последующем высокого технического мастерства, позволяет сформировать соответствующую морфофункциональным возможностям вариативную технику движений. Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров – повышенный объем скоростно-силовых упражнений.

Если подготовка пловцов-паралимпийцев проводится без учета будущей специализации – это приводит к необратимой смене в структуре мышечной ткани, предрасположенной к спринтерской работе пловца-паралимпийца, что устанавливает непреодолимый барьер в паралимпийском плавании на коротких дистанциях. Эти пловцы-паралимпийцы быстро теряют свою индивидуальность и становятся посредственными спортсменами, которые приблизительно одинаково выступают на различных дистанциях.

Способность к успешному совершенствованию в спринте утрачивается, а высоких результатов на средние и длинные дистанции природный спринтер никогда не достигает. Это обусловлено генетически и не может быть компенсировано никакими тренировками.

Техническая (плавательная) подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Необходимо подбирать упражнения и задания так, чтобы у пловцов-паралимпийцев не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим и функциональным особенностям и в будущем умело распорядиться различными характеристиками движений в зависимости от сложившейся ситуации. Важно умело определить ориентиры. Двигательные образы и сравнения дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. Как ориентир могут быть применены звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна, которые ориентируют пловца-паралимпийца в выборе правильного положения туловища, головы и т. д.

Тактическая подготовка сводится в основном к изучению основных положений спортивной тактики, до отработки основного варианта тактики соревновательной деятельности пловца-паралимпийца – равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

§ 5. Построение недельного цикла подготовки для учебных групп УТ этапа

Объем, интенсивность и направленность тренировочных нагрузок в недельном микроцикле планируется в зависимости от периода подготовки.

В подготовительном периоде наибольшее внимание уделяется развитию общей выносливости.

В соревновательном периоде преобладает комплексная направленность занятий, подготавливающая спортсменов к участию в соревнованиях. Целенаправленно идет развитие скоростных способностей, и важное место занимает ТТП.

§ 6. Планирование подготовки в годичном цикле на УТ этапе

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для учебных групп УТ этапа представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 3– 6 приложения 1.

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СПС

§1. Задачи учебных групп на этапе СПС

Основными задачами СП в СПС являются следующие:

- повышение общего уровня функциональной подготовленности;
- постепенная подготовка организма пловцов-паралимпийцев к выполнению максимальных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технической (плавательной) и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на выполнение больших тренировочных нагрузок;
- целевая установка на достижение рекордных результатов;
- выбор узкой специализации пловца-паралимпийца.

На данном этапе многолетней СП, исходя из основных задач, решают и частные задачи:

- развитие: общей и специальной выносливости на средних и длинных дистанциях; силовой выносливости, посредством применения упражнений, характерных для паралимпийского плавания; максимальной и взрывной силы посредством применения упражнений с прогрессивно-возрастающим сопротивлением, с помощью кратковременных максимальных напряжений; развитие скоростных возможностей пловцов-паралимпийцев; адаптационных возможностей организма за счет применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- изучение техники спортивных способов паралимпийского плавания, стартов, поворотов;
- воспитание бойцовских качеств в условиях соревновательной деятельности и умения грамотно вести тактическую борьбу на дистанции специализации.

§ 2. Учебный план учебных групп на этапе СПС

В таблице 8 приведены тематические планы учебно-тренировочных занятий для учебных групп на этапе СПС.

Таблица 8. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебных групп на этапе СПС

Разделы подготовки, содержание занятий	Количество академических часов		
	СПС 1 года обучения	СПС 2 года обучения	СПС 3 – 6 годов обучения
Теоретическая подготовка			
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1	1	1
Техника безопасности при проведении занятий по паралимпийскому плаванию на суше и в воде	2	2	2
Техника спортивных способов паралимпийского плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	2	1	2
Физическая подготовка спортсмена-паралимпийца на суше и в воде	1	1	1
Техническая подготовка	2	3	3
Состояние и развитие паралимпийского плавания в Республике Беларусь		1	1
Правила, организация и проведение соревнований по паралимпийскому плаванию	1	2	2
Основы методики тренировки	1	1	2
Морально-волевая подготовка	1	2	2
Периодизация спортивной тренировки	1	1	1
Антидопинговое образование	1	2	2
Итого академических часов:	13	17	19
Практическая подготовка			
ОФП	256	240	222
СФП	260	266	286
Технико-тактическая (плавательная) подготовка	340	450	600
Инструкторская и судейская практика	14	16	18
Итого академических часов:	870	972	1126
Всего академических часов:	883	989	1145

§ 3. Теоретическая подготовка

Тема 1. Состояние и развитие паралимпийского плавания в Республике Беларусь

Возникновение паралимпийского плавания как вида спорта и его развитие в Республике Беларусь. Крупнейшие соревнования по паралимпийскому плаванию в Республике Беларусь и за рубежом. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов в Паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Тема 2. Физическая подготовка пловца-паралимпийца на суше

Задачи физической подготовки пловца-паралимпийца. ОФП как фундамент для будущей специализации.

Средства физической подготовки пловца-паралимпийца на суше:

элементы легкой атлетики; спортивные и подвижные игры; спортивно-вспомогательная гимнастика и др. Контрольные упражнения по физической подготовленности пловцов-паралимпийцев.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для развития силы и гибкости.

Тема 3. Основы методики тренировки

Основы методики тренировки пловцов-паралимпийцев. Виды подготовки: техническая (плавательная), физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности воспитания выносливости, силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости.

Основные тренировочные серии упражнений. Контроль за развитием физических качеств.

Основы тактической подготовки.

Основы планирования круглогодичной тренировки.

Тема 4. Морально-волевая подготовка

Культура поведения спортсмена, моральные и волевые качества. Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости, мужества и патриотизма спортсменов.

Задачи, стоящие перед спортсменами на различных этапах многолетней подготовки.

Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту.

Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по паралимпийскому плаванию

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

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

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

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Особенности тренировки в юношеском возрасте.

Закономерности чередования тренировочной работы и отдыха на этапах и в микроциклах подготовки. Физиологическое обоснование современных тенденций в спортивной тренировке.

Тема 7. Техническая (плавательная) подготовка

Понятие о вариативности и изменчивости техники паралимпийского плавания. Зависимость техники плавания от индивидуальных возможностей спортсменов.

Понятие о современной технике спортивных способов паралимпийского плавания.

Тема 8. Антидопинговое образование

Антидопинговое образование включает в себя обязательное рассмотрение тем: влияние допинга на здоровье спортсмена; санкции за нарушение антидопинговых правил; процедура допинг-контроля и т.д.

§ 4. Практическая подготовка

ОФП на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Для достижения высоких результатов в паралимпийском плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись и т.д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками одновременно, поочередно и переменным, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях; поднятие и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у стены, на гимнастической скамейке, на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке; подтягивание в висе лежа – хватом сверху и снизу – на низкой перекладине, параллельных брусьях; сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднятие и опускание плечевого пояса, преодолевая сопротивление партнера (в соответствии с физическими ограничениями спортсменов).

Упражнения для туловища и шеи

Упражнения для туловища и шеи: стоя или сидя с различным исходным положением рук; наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера; из положения лежа на спине переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения: поднятие прямых ног вверх

до вертикального положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками пола; или выполняя ногами движения в форме кругов и «восьмерок»; из положения лежа на животе поднимание и опускание туловища с различными исходными положениями рук, не отрывая ног от пола, то же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, (в соответствии с физическими ограничениями спортсменов).

Упражнения для ног

Упражнения для ног: обычные и пружинистые приседания с различным исходным положением рук и ног; подскоки и прыжки ноги вместе, врозь; прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на левой и правой; прыжки вверх из полу приседа; прыжки вверх с поворотом на 90° и на 180° ; махи одной ногой вперед, назад, в стороны с постепенно увеличивающейся амплитудой; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук; выпады одной ногой вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями (в соответствии с физическими ограничениями спортсменов).

Упражнения для общего воздействия

Упражнения для общего воздействия на крупные мышечные группы: переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно; волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями; выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук; приседания с различными движениями рук; из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнера (различными способами) поочередные наклоны вперед, подъем партнера на спину; из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания (в соответствии с физическими ограничениями спортсменов).

Упражнения с отягощениями

Используются набивные мячи (вес: 1,2; 3 кг) и гантели (вес от 0,5кг)

Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе – движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед прогнувшись, лежа на животе – движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам: жим вверх или под углом в 45° ; поднимание, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, (в соответствии с физическими ограничениями

спортсменов).

Упражнения на расслабление

Потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; полу наклон вперед прогнувшись – приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук; то же исходное положение – махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх – с выдохом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их; стоя на одной ноге – маховые движения; потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу – потряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях – энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени (в соответствии с физическими ограничениями спортсменов).

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения: для освоения техники спортивных способов паралимпийского плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед-вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине (в соответствии с физическими ограничениями спортсменов).

Упражнения на растягивание и подвижность

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

В технической (плавательной) подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебных группах УТ: изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласование в кроле на груди, на спине, баттерфляе, брассе: на месте с опорой (стоя на дне, держась за край бортика и т. д.) в движении и опорой (с резиновым кругом или поплавком между ног и т. д.); при плавании с помощью рук, ног и в полной координации движений без поддерживающих средств.

В таблице 9 приведены данные о примерном соотношении средств: общей и специальной физической, технической (плавательной)

подготовки по годам обучения в СПС.

Таблица 9. Примерное соотношение средств физической и технической (плавательной) подготовки по годам обучения, в процентах

Средства	Учебные группы		
	СПС 1 года обучения	СПС 2 года обучения	СПС 4 – 7 годов обучения
ОФП	30	25	20
СФП+ТТП	70	75	80

§ 5. Построение недельного цикла подготовки для учебных групп на этапе СПС

Основным структурным звеном учебно-тренировочного процесса является микроцикл. Правильное соотношение величины учебно-тренировочной нагрузки, ее направленности позволяет достичь планируемого результата без негативных последствий (переутомление, перенапряжение и т.д.). В приложение 2 приведены схемы построения малых циклов тренировки на различных этапах годичного макроцикла для СПС.

Занятия в недельных микроциклах планируются в зависимости от задач этапов и периодов годичной подготовки, а также с учетом участия спортсменов в соревнованиях различного уровня.

§ 6. Планирование подготовки в годичном цикле для учебных групп на этапе СПС

Планирование подготовки в годичном цикле для учебных групп на этапе СПС представлено в схемах 1 – 8 приложения 2.

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ВСМ

§ 1. Задачи учебных групп на этапе ВСМ

Основными задачами данного этапа являются:

- максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- подготовка и участие пловцов-паралимпийцев в международных соревнованиях различного ранга: чемпионатах Европы, мира, Паралимпийских играх;

- демонстрация высоких спортивных результатов на национальных и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена.

§ 2. Учебный план для учебных групп этапа ВСМ

Тренировочная нагрузка планируется индивидуально для каждого пловца-паралимпийца в зависимости от подготовленности.

В таблице 10 приведены тематические планы учебно-тренировочных занятий для учебных групп ВСМ.

Таблица 10. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебных групп ВСМ

Разделы подготовки, содержание занятий	Количество часов	
	ВСМ	ВСМ*
Теоретическая подготовка		
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1	1
Техника безопасности при проведении занятий по паралимпийскому плаванию на суше и в воде	2	2
Техника спортивных способов паралимпийского плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	2	2
Физическая подготовка спортсмена-паралимпийца на суше и в воде	1	1
Техническая подготовка	2	2
Состояние и развитие паралимпийского плавания в Республике Беларусь		
Правила, организация и проведение соревнований по паралимпийскому плаванию	2	2
Основы методики тренировки	1	2
Морально-волевая подготовка	3	4
Периодизация спортивной тренировки	3	3
Антидопинговое образование	3	3
Итого академических часов:	20	22
Практическая подготовка		
ОФП	242	262
СФП	266	280
Технико-тактическая (плавательная) подготовка	700	766
Инструкторская и судейская практика	20	22
Итого академических часов:	1228	1330
Всего академических часов:	1248	1352

* В составе учебной группы член НК.

§ 3. Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника спортивных способов паралимпийского плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты

Основные требования к современной технике спортивных способов паралимпийского плавания.

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

Техника спортивных способов паралимпийского плавания: кроль на груди; кроль на спине; баттерфляй; брасс. Техника рациональных вариантов старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 2. Основы методики тренировки

Основы методики тренировки пловцов-паралимпийцев. Виды подготовки: техническая (плавательная), физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности воспитания выносливости, силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости.

Основные тренировочные серии упражнений. Контроль за развитием физических качеств.

Основы тактической подготовки.

Основы планирования круглогодичной тренировки.

Тема 3. Морально-волевая подготовка

Культура поведения спортсмена, моральные и волевые качества. Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости, мужества и патриотизма спортсменов.

Задачи, стоящие перед спортсменами на различных этапах многолетней подготовки.

Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту.

Тема 4. Правила, организация и проведение соревнований по паралимпийскому плаванию

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

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

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

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Особенности тренировки в юношеском возрасте.

Закономерности чередования тренировочной работы и отдыха на этапах и в микроциклах подготовки. Физиологическое обоснование современных тенденций в спортивной тренировке.

Тема 6. Антидопинговое образование

Антидопинговое образование включает в себя обязательное рассмотрение тем: влияние допинга на здоровье спортсмена; санкции за нарушение антидопинговых правил; процедура допинг-контроля и т.д.

§ 4. Практическая подготовка

На этом этапе средства ОФП занимают около 20 процентов, как представлено в таблице 11. Основной упор делается на СФП.

Таблица 11. Примерное соотношение средств физической и технической подготовки в учебных группах этапа ВСМ, в процентах

Средства	Группы	
	ВСМ	ВСМ*
ОФП	20	20
СФП+ТТП	80	80

* В составе учебной группы член НК.

ОФП в ВСМ направлены на повышение функциональных возможностей организма пловцов-паралимпийцев и достижение ими наивысших спортивных результатов.

Учебный материал по ОФП подбирается тренером индивидуально для каждого спортсмена на основе личного опыта и опыта других тренеров.

Плавательная, специальная, технико-тактическая и психологическая подготовка

Основной отличительной чертой этапа ВСМ, по сравнению с подготовкой от этапа СПС, является максимальное использование всех традиционных и нетрадиционных средств подготовки, значительное расширение средств специальной подготовки, увеличение нагрузки в зонах большой, субмаксимальной и максимальной интенсивности, увеличение продолжительности соревновательного периода в годичном цикле, увеличение количества соревнований.

§ 5. Построение недельного цикла подготовки для учебных групп этапа ВСМ

Пловцы-паралимпийцы учебных групп этапа ВСМ работают по индивидуальному плану тренировки с учетом индивидуальных особенностей, периода, этапа подготовки и календаря соревнований.

§ 6. Планирование подготовки в годичном цикле для учебных групп этапа ВСМ

Основной целью учебных групп этапа ВСМ является выведение пловцов-паралимпийцев на результаты, соответствующие мировому уровню и успешные выступления на соревнованиях самого высокого ранга в составах национальной и сборных команд РБ.

На этом этапе используются предельные и около предельные тренировочные и соревновательные нагрузки. Суммарные величины объема и интенсивности достигают максимума. При этом резко возрастает соревновательная практика. Увеличивается объем специальной, психологической и технико-тактической подготовки. Тренировки стайеров и спринтеров планируются отдельно.

В целом планирование годичного макроцикла строится в зависимости от календаря соревнований и индивидуальных задач на спортивный сезон.

Планирование подготовки в годичном цикле для учебных групп этапа ВСМ представлено в таблицах 10, 11 приложения 1.

ГЛАВА 5 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

К основным особенностям работы с лицами с ограниченными физическими возможностями можно отнести следующие:

- долгосрочность показания спортивных результатов;
- наличие специального инвентаря, оборудования и безбарьерной среды (для спортсменов классов S1 – S5) на месте проведения занятий;
- дополнительная страховка и помощь, строгое соблюдение правил техники безопасности на воде;
- знание основ медицины и психологии тренером;
- психологические особенности пловцов-паралимпийцев, связанные с различными комплексами в отношении общения с другими людьми: строения собственного тела и, соответственно, своих физических возможностей; гиперчувствительность и ранимость к внешнему воздействию; физическая скованность, стресс можно считать главным препятствующим фактором в построении учебно-тренировочного процесса. То, что для обычного человека может быть второстепенным, для

спортсмена с ограниченными физическими возможностями может быть решающим фактором, обуславливающим его настроение, поведение и дальнейшие действия. Борьба с проявлениями стресса, преодоление психологических барьеров, страхов, является наиболее сложной и важной, из поставленных перед тренерским персоналом.

Главная проблема технической (плавательной) подготовки у спортсменов с нарушением ОДА состоит в определении оптимального способа выполнения плавательных действий с учетом влияния имеющегося у спортсмена дефекта. Так, например, ампутация конечности приводит к изменению симметрии тела, что требует соответствующей корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники. Упражнения подбираются и адаптируются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.

§ 1. Возрастные и психофизические особенности методики спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев различных возрастов и функциональных групп

При отборе (наборе) желающих для занятий паралимпийским плаванием, а также при индивидуализации нагрузок как по ОФП, так и по СФП, следует учитывать:

– биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Соответствие соотношения биологического и астрономического (паспортного) возраста у разных функциональных групп представлено в таблице 12.

Таблица 12. Соответствие соотношения биологического и астрономического (паспортного) возраста у разных функциональных групп

Функциональная группа классов	Биологический возраст, лет	Астрономический (паспортный) возраст, лет
1 группа S1-S5 колясочники с последствиями ДЦП	0,35	1
	т.е. нужно расценивать 10-ти летнего желающего прийти в спорт как 4-х летнего и не соответствующего требованиям набора	
1 группа S1-S5 колясочники с последствиями аварий, травм	1	1
	Как правило это дети или взрослые, получившие НОРМ-развитие до травмы, аварии.	
2 группа S5 последствиями	0,8	1