

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

7 февраля 2023 г.

№ 58

г.Минск

Об учебной программе по плаванию
среди спортсменов с нарушением
слуха

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

ПРИКАЗЫВАЮ:

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

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта и
туризма Республики Беларусь
07.02.2023 № 58

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по плаванию среди спортсменов
с нарушением слуха

ВВЕДЕНИЕ

Развитие физической культуры и спорта среди людей с нарушением слуха является одним из важнейших условий их всесторонней физической, социальной, профессиональной и медицинской реабилитации.

Целесообразность данной Программы обусловлена тем, что плавание является важнейшим средством оздоровительной направленности ребенка-инвалида. Плавание способствует всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, восстановлению координационных способностей в связи с нарушением слуха, профилактике заболеваний, связанных с нарушением осанки в детском возрасте, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует гармоничному развитию личности. Плавание является жизненно необходимым навыком.

Предлагаемая учебная программа (далее – Программа) по плаванию среди спортсменов с нарушениями слуха (далее – спортсмен, пловец-дефлимпиец) предназначена для специалистов, тренеров-преподавателей (далее – тренеров) специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ).

Программа определяет комплекс параметров многолетней 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).

Данная Программа содержит критерии для набора/отбора на стадии начального обучения в группы дефлимпийского плавания (медицинские, возрастные и функциональные требования). Программа дает основания для зачисления спортсменов в группы спортивной подготовки в специализированные спортивные учреждения.

Программа решает ряд вопросов по объединению, при необходимости, спортсменов-дефлимпийцев разного возраста и разного уровня спортивных этапов подготовки. В соответствии со встречаемыми

вопросами при организации в СУСУ работы отделения инваспорта, в Программе выстроены разделы, освещающие решения на данные вопросы.

Программа апробирована и используется в практической деятельности учреждений «Республиканский центр олимпийской подготовки по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта», «Гомельский областной центр олимпийского резерва по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта» а также в отделении дефлимпийского плавания в Бобруйской специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва.

Актуальность Программы заключается в том, что она дает возможность создавать отделения дефлимпийского плавания в СУСУ, где есть отделения плавания.

Главной целью Программы является создание условий для реабилитации и социальной адаптации инвалидов с нарушениями слуха средствами физической культуры и спорта, развития плавания в Республике Беларусь среди детей с нарушением слуха.

Задачи программы:

- укрепление психического и физического здоровья, приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине – плавании;
- популяризация и пропаганда занятий спортивным плаванием;
- создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития плавания, спорта высших достижений среди спортсменов с нарушением слуха в Республике Беларусь.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спорту глухих в СУСУ. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся, системе контроля и выполнению требований по переводу на последующий этап СП и др.

В Программе представлены следующие разделы:

- особенности физического развития, специфика обучения и организации тренировочного процесса в виде спорта «плавание» для спортсменов с нарушением слуха;

- организация и планирование учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки;
- учебные планы по годам СП;
- примеры по тематике теоретических и практических занятий;
- контрольно-переводные нормативы;
- рекомендации по воспитательным, психологическим и восстановительным мероприятиям;
- наборы упражнений для совершенствования техники плавания и поворотов;
- примеры по проведению занятий на этапе начальной подготовке (далее – НП);
- медицинские требования к занимающимся;
- техника безопасности и др.

РАЗДЕЛ 1 НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Данная часть программы определяет требования СП к каждому ее этапу, содержит материал по планированию, содержанию занятий, распределению в годовых циклах. Даны методические рекомендации по тренировочной работе, объемам нагрузок, организации комплексного контроля; приведены практические материалы по теоретической и практической подготовке.

§ 1. Цель и задачи этапов спортивной подготовки

Многолетняя СП по плаванию является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к занимающимся плаванием в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки формируются в соответствии с требованиями СП по плаванию, особенностями формирования групп и определения объема тренировочной нагрузки занимающихся.

В системе спортивной подготовки выделяют следующую градацию учебно-тренировочных групп:

- группы НП;

- УТ группы;
- группы СПС;
- группы ВСМ.

Группы НП подразделяются на:

- НП 1 года обучения,
- НП 2 и 3 годов обучения.

Группы НП, как правило, комплектуют из детей 7 – 10 лет. В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички, выполняющие требования этапа. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав.

Задачи этапа:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- выявление задатков и способностей к занятиям плаванием у детей с нарушением слуха;
- освоение основ техники плавания;
- обучение навыкам гигиены и самоконтроля;
- социальная адаптация и интеграция;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества, воспитание трудолюбия, дисциплинированности, организованности и т.д.;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

По окончании этапа юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

УТ группы подразделяются на:

- УТ группы 1 года,
- УТ группы 2 года,
- УТ группы 3 года,
- УТ группы 4 – 7 годов обучения.

Задачи этапа:

- укрепление здоровья;
- социальная адаптация и интеграция;
- всесторонняя физическая подготовка;

- овладение техникой спортивного плавания;
- воспитание морально-волевых качеств – смелости, решительности, упорства и т.д.;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- участие в соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

В УТ группах (до 2-х лет обучения) главное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки (далее – СФП), расширение технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены выполняют контрольно-переводные нормативы, участвуют в соревнованиях.

При планировании СП в УТ группах (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами общей физической подготовки (далее – ОФП) решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Группы СПС.

Задачами этого этапа подготовки являются:

- сохранение здоровья;
- окончательный выбор специализации;
- развитие физических качеств, повышение общей физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники спортивного плавания;
- овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подготовке к ответственным соревнованиям;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся,

текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Основной принцип тренировочной работы на этапе СПС – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Группы ВСМ.

Основной целью этапа является:

- сохранение здоровья;
- демонстрация высоких спортивных результатов на республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена.

Объем и интенсивность тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической и тактической подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

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

Перевод с этапа на этап осуществляется по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов.

§ 2. Продолжительность этапов СП

В таблице 1 представлена продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп в различных периодах спортивной подготовки.

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп в различных периодах спортивной подготовки

Группы	Продолжитель	Годы СП (лет)	Минимальный	Минимальная
--------	--------------	---------------	-------------	-------------

спортивной подготовки	ность этапов (в годах)		возраст для зачисления на этап	наполняемость групп (человек)
Группы НП	До 3 лет	1	7	7
		1 – 3		6
УТ группы	До 7 лет	1	9, 10	5
		2		5
		3		5
		4 – 7		4
Группы СПС	Без ограничений возраста	1	12	4
		2		4
		3 – 6		3
Группы ВСМ	Без ограничений возраста	Без ограничений	14	2

§ 3. Структура годичного цикла

Начиная с этапа УТ многолетней СП тренировочные нагрузки спортсменов, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка спортсменов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще-подготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Продолжительность периода подготовки зависит от квалификации спортсмена и может варьироваться в большую или меньшую сторону. При двухцикловом планировании подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17, 18 недель, из них на обще-подготовительный этап приходится 12, 13 недель, на специально-подготовительный – 4, 5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11, 12 недель, из них на обще-подготовительный этап приходится 7, 8 недель, на специально-подготовительный – 4, 5.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4, 5 недель, во втором – 6 – 8.

В группах ВСМ продолжительность этапов индивидуальна.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 – 8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется

разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы характеризуются окончательным становлением спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков и совершенствования техники в ходе подготовки спортсмена. Нагрузка характеризуется постепенным снижением суммарного объема и интенсивности перед главными соревнованиями. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психологическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Данные мезоциклы используют на этапе непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

Восстановительные мезоциклы. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных

соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Вторые составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

§ 4. Режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам

Тренировочный процесс в СУСУ, осуществляющей СП, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Учебный год 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 января по 31 декабря для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по видам спорта, включенным в программу Дефлимпийских игр (далее – ДИ).

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 час – 45 мин.)

При составлении расписания УТЗ продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- в группах НП до 2 часов в неделю;
- в группах УТ до 3 часов;
- в группах СПС до 4 часов;
- в группах ВСМ до 5 часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Основными формами осуществления СП:

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

При проведении УТЗ и участии занимающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в Республике Беларусь требования по врачебному контролю за занимающимися, предупреждению травматизма и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

СУСУ организуют и проводят в процессе УТЗ, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором.

Организации, осуществляющие СП по плаванию, обеспечивают непрерывность СП, которая включает тренировочную и соревновательную деятельность, подлежащие планированию на срок не менее одного года. В соответствии с планом-графиком подготовки, организация, обеспечивающая спортивную подготовку УТ и групп СПС, имеет право проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью 12 дней – к региональным соревнованиям и до 18 дней – к республиканским и международным соревнованиям.

Группы ВСМ осуществляют СП в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов для подготовки к международным, республиканским соревнованиям и международным турнирам продолжительностью до 150 дней, а также для выявления и подготовки перспективных спортсменов, включенных в основной, резервный и молодежный составы сборной команды Республики Беларусь по плаванию.

Спортивная подготовка также предполагает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях на основе утвержденных правил и регламента, а также проведение мероприятий по обеспечению спортсменов соответствующей экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием, медицинским обслуживанием, проездом на спортивные мероприятия в порядке и на условиях, устанавливаемых администрацией учреждения.

В рамках программы обязательными являются требования к состоянию здоровья спортсменов, осуществляющих систематическую подготовку в плавании, а также – меры по обеспечению допуска к участию в соревнованиях при обязательном прохождении врачебно-медицинского осмотра в соответствии с установленными правилами.

Тренер, организующий и обеспечивающий СП, проходит аттестацию и тарификацию в установленном порядке.

§ 5. Комплектование учебно-тренировочных групп

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В группы НП, из числа желающих заниматься плаванием, отбираются мальчики и девочки с нарушением слуха, не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендуемый минимальный возраст 7 лет. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа занимающихся, прошедших обучение в группах НП не менее двух лет, успешно выполнившие нормативы по ОФП и СФП. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В группы СПС и ВСМ зачисляются перспективные целеустремленные спортсмены, выполнившие требуемый разряд, показавшие рост спортивных результатов, способные выдержать большие объемы нагрузки, проявить бойцовские качества. Возможно комплектование смежных групп по годам обучения.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из оценки текущего уровня физической готовности, результатов соревновательной деятельности в предыдущем цикле и периода подготовки. Индивидуальный план готовится личным тренером.

Учебно-спортивная работа должна быть построена с учетом режима

школьного дня и занятости спортсменов. В предэкзаменационные и экзаменационные периоды, учитывая успеваемость каждого спортсмена в общеобразовательной школе и в других учебных учреждениях, тренер может уменьшать для отдельных из них количество занятий в неделю или временно разрешать не посещать учебно-тренировочные занятия.

Для проведения занятий в группах СПС и ВСМ кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по ОФП и СФП при условии их одновременной работы с лицами, проходящими СП.

В запланированном календаре обязательно наличие соревнований на текущий год для участия юных и квалифицированных спортсменов.

Требования к режиму работы по годам спортивной подготовки представлены в таблице 1 приложения 2.

§ 6. Возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся различных возрастов

Понятие о биологическом и паспортном возрасте.

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

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

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

является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

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

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

При развитии физических качеств и проведении учебно-тренировочного процесса с детьми инвалидами по слуху следует учитывать нарушения в организме вызванные заболеванием: нарушение

координационных способностей, развития скоростно-силовых качеств.

§ 6.1. Возрастные особенности детей 7 – 10 лет при обучении плаванию

Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей.

Дети 7 – 10 лет могут успешно овладевать координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них неустойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного спортсмена.

У детей 7 – 10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца, и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощность мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит за счет увеличения частоты

сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей – 134 ± 6 ; у подростков – 127 ± 7 ; у юношей – 123 ± 8 . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. При соблюдении постепенности для них полезны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью, они могут бегать и играть по несколько часов в день. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании полезны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом, особенно различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения. Показатели функции дыхания у 8, 9-летних спортсменов со стажем 1, 2 года соответствуют показателям 12, 13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели спортсменов 10, 11-летнего возраста соответствуют показателям возрастной группы школьников 14, 15 лет. Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

§ 6.2. Возрастные особенности детей 10 – 14 лет при обучении плаванию

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, быстрой и силе несколько уступают мальчикам 7 – 9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11 – 13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов.

Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9, 10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1, 2 года раньше, чем с мальчиками.

Методика подготовки юных спортсменов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте иногда существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей.

Поэтому при подготовке юных спортсменов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период – период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8, 9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса – в период с 11 до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14, 15 годам.

Собственно, пубертатный период часто называют «поясом

перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13 – 16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой.

У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12 – 14 лет и более выражен, чем у мальчиков. В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков – с 13 до 15 лет.

§ 6.3. Возрастные особенности детей 15 – 17 лет при обучении плаванию

Спортсмены к 15 – 17 годам обычно имеют 6 – 8-летний стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта (далее – КМС) по плаванию.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15 – 17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16, 17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2, 3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно-сосудистой системы у мужчин становится на 20 – 30 процентов выше, чем у женщин.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых.

Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17, 18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных

волокон и прирост силы могут продолжаться до 25 – 30 лет.

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях околопредельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому. На анатомические, физиологические и психологические особенности спортсменов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом.

В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для спортсменов телосложением.

Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой спортсменов в возрастных группах.

Известную роль играет здесь акселерация – ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5 – 2 года быстрее, чем 10 – 20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15 – 18 годам.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку спортсменов.

Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных спортсменов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность

восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости.

§ 7. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного спортсмена любого уровня является тренировочное занятие.

Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 45 мин. – 4 часа. Каждое очередное занятие связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее может входить бег, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсмена, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Подготовка спортсмена подразделяется на подготовку в воде и подготовку на суше.

§ 8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;

- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

§ 1. Содержание учебно-тренировочного процесса

СУСУ в соответствии с возложенными на них задачами:

- реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;
- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов-учащихся, уровня освоения техники плавания;
- принимают участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;
- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки учащихся на всех этапах обучения и осуществляют контроль за их выполнением;
- осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

В решении этих задач руководители и тренерско-преподавательский состав в своей деятельности должны уделять

внимание следующим организационно-методическим вопросам:

- созданию полноценных условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, прививать занимающимся интерес к занятиям спортивным плаванием;

- вовлечению детей к занятиям плаванием, обеспечению отбора одаренных детей для выявления их спортивного потенциала, будущей специализации в спортивном плавании;

- организации систематической воспитательной работы в духе олимпийских идеалов, привитию юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, республике;

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

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

- овладению занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программы) как важному фактору повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивном плавании;

- привлечению родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы в специализированном учебно-спортивном учреждении.

Примерное соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 2.

Таблица 2. Примерное соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		СПС	ВСМ
	1 год обучения	2 и 3 годов обучения	до 2 лет	3 – 7 годов обучения		
Теоретическая подготовка (%)	0,5 – 1	0,5 – 1	2, 3	2, 3	1, 2	1, 2
Общая физическая подготовка (%)	50 – 55	50 – 55	37 – 45	30 – 40	30 – 35	25 – 30

Специальная физическая подготовка (%)	6 – 8	8 – 10	30 – 35	35 – 40	40 – 45	40 – 50
Техническая и тактическая подготовка (%)	35 – 45	35 – 45	20 – 25	15 – 18	18 – 23	20 – 25
Психологическая подготовка (%)	1	1	1, 2	2, 3	3, 4	4, 5
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5	0,5	1	1	1, 2	1, 2

§ 2. Годовой учебный план

Основой планирования учебного процесса является учебный план многолетней подготовки спортсменов, на базе которого, в зависимости от года обучения составляется годовой план работы с конкретной группой.

В учебном плане часы распределяются по годам и этапам обучения, на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях. Основной задачей планирования учебно-тренировочного процесса является создание условий для обеспечения положительной динамики роста спортивных результатов спортсменов.

Примерный годовой учебный план (в часах) представлен в таблице 2 приложения 2.

§ 3. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки

Планирование и распределение программного материала по средствам спортивной подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки спортсменов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле в зависимости от периода подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный) определяются задачи и содержание подготовки.

В подготовительном периоде тренировка спортсменов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих этапах подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще-подготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

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

§ 4. Контрольно-переводные нормативы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа

обучения. Для групп начальной подготовки нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Учащиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы в силу каких-либо особенностей на этапах многолетней подготовки, могут остаться на повторный курс обучения. Нормативные требования оценки подготовленности указаны в разделах каждого этапа спортивной подготовки.

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Для групп НП учебно-тренировочный процесс носит условный характер, и планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод.

Основными задачами групп начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- изучение техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике;
- спортивный отбор наиболее одаренных детей для занятий спортивным плаванием в учебно-тренировочных группах.

В программу начальной подготовки входят:

- обучение и освоение техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- разносторонняя подготовка с использованием игрового метода тренировки;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

– овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике.

Годовой объем работы составляет 208 часов для групп начальной подготовки 1 и 2 годов обучения. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 2 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов. Примерный годовой план приведен в план-схемах согласно таблицам 3 и 4 приложения 2.

§ 1. Тематический план занятий в группах НП

В таблице 3 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в группах НП.

Таблица 3. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в группах НП

Разделы подготовки	Группы НП	
	1 года обучения	2 и 3 годов обучения
I. Теоретическая подготовка		
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь среди инвалидов по слуху	0,5	1
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	0,5	1
Состояние и развитие плавания среди инвалидов по слуху в Республике Беларусь	0,5	1
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов	0,5	4
Итого часов:	2	4
II. Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка на суше	100	100
Общая плавательная подготовка	106	104
Итого часов:	206	200
Всего часов:	208	208

§ 2. 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. Примерная тематика теоретических занятий для групп начальной подготовки:

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Важность общего физического развития и разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в спорте.

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь среди инвалидов по слуху.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).

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

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь

Возникновение плавания как вида спорта и его развитие в Республике Беларусь. Плавание среди инвалидов по слуху в Республике Беларусь и за рубежом. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов инвалидов по слуху в ДИ, чемпионатах мира и Европы.

Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Особенности начального обучения спортивной технике в детском возрасте. Задачи, содержание и методика технической подготовки в процессе.

Основные требования к современной технике спортивных способов плавания.

§ 3. Практическая подготовка

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;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные 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);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

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

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт спортсмена»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы спортсмена, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

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.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки из положений: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние занимающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляй).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой 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, являющимся рабочей позой спортсмена.

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 воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; 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 и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях 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 различных 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:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков;
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- плавание по элементам с поддержкой и без поддержки;
- плавание с задержкой дыхания и в полной координации

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 плавания в изменяющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки спортсмены должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 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 борт; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

§ 4. Содержание занятий в годичных циклах группах НП

Группы НП комплектуются из детей 7 – 10 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание занятий в группах начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для групп начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды

подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

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

1-й год обучения.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение движений руками способами кроль на груди, кроль на спине, одновременное движение руками кроль на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся могут выполнять контрольные нормативы:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди – 25 м;
- 2) плавание с помощью движений ногами кролем на спине – 25 м;
- 3) плавание кролем на груди в полной координации – 25 м;
- 4) плавание кролем на спине в полной координации – 25 м;

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучиваются движения ногами, руками способами брасс, дельфин; основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают по нормативы (этапный контроль) по ОФП и плавательной подготовке:

- 1) плавание 25 м всеми способами;
- 2) плавание кролем на груди в полной координации – 50 м;
- 3) плавание кролем на спине в полной координации – 50 м.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это повышает интерес к занятиям.

Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы НП 2 и 3 годов обучения.

Занятия на 2 и 3 годах обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают шире использовать упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации, 100 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

§ 5. Нормативные требования спортивной подготовки в группах НП

В группах НП обучения могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку. Поэтому нормативы, представленные в таблицах, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся в группах начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся,

уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

При зачислении спортсменов-учащихся должен выполнить контрольные тесты согласно таблице 4. Оценивается умение выполнить задание. Результат не учитывается.

Таблица 4. Контрольные тесты при зачислении в группы НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скоростно-силовые способности	Бег 30м	Бег 30м
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Гибкость	Наклон вперед, см.	Наклон вперед, см.

Общее тестирование проводится в конце каждого года обучения. В таблице представлены тесты для контроля подготовленности учащихся.

Нормативы этапного контроля для групп НП представлены в таблице 5.

Таблица 5. Нормативы этапного контроля для групп НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) на конец года подготовки			
	Юноши		девушки	
ОФП	1 год обучения	2 и 3 годы обучения	1 год обучения	2 и 3 годы обучения
Прыжок в длину с места	Результат не учитывается	не менее 70см	Результат не учитывается	не менее 60см
Наклон вперед	Выполнить упражнение технически правильно, результат не учитывается			
Бросок набивного мяча 1кг от груди	не менее 3,3м	не менее 3,8м	не менее 2,8м	не менее 3,3м
Специальная плавательная подготовка				
Длина скольжения на груди/на спине; (м)	3	4	3	4

Дистанция (м) без учета времени	25м всеми способами 50м кроль на спине 50м кроль на груди	100 м на спине 100м кроль на груди 50м брасс 50м баттерфляй 100м комплекс 200м кроль на груди	25м всеми способами 50м кроль на спине 50м кроль на груди	100м на спине 100м кроль на груди 50м брасс 50м баттерфляй 100м комплекс 200м кроль на груди
Проплыть всю дистанцию заданным способом				

Выполнение нормативов по ОФП носит контролирующий характер. Методика и способы контроля за уровнем физической и специальной подготовленности в приложении 3.

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА УТ ЭТАПЕ

Основными задачами УТ групп являются следующие:

- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по борьбе вольной и греко-римской среди инвалидов по слуху и среди здоровых спортсменов;
- изучение и совершенствование техники;
- изучение и совершенствование тактики;
- формирование спортивной мотивации;
- социальная адаптация и интеграция.

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так

как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных качеств юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и базовые мезоциклы. Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м – прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют, как правило, один обще-подготовительный период.

Основной особенностью занятий в первом полугодии 1-го года обучения является доступность учебного материала для спортсменов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок.

Во втором полугодии постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные спортсмены учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

3-й и последующие годы обучения.

Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе включаются в план занятия в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и в летнем). Учебный год разбивается на два – три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается.

Примерное планирование тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах представлено в план-схемах согласно таблицам 5 – 8 приложения 2. Планирование должно быть использовано как

базовое и требует коррекции с учетом групповых и индивидуальных особенностей занимающихся и условий учебно-тренировочного процесса.

§ 1. Требования к отбору и комплектованию УТ групп

Отбор в учебно-тренировочные группы осуществляется с учетом психического и физического здоровья детей, которые занимаются плаванием в спортивных учреждениях Беларуси. Оценка перспективности осуществляется на основе:

- состояния здоровья с тем, чтобы выявить наличие или отсутствие отклонений, которые повлияют на дальнейшее спортивное совершенствование;
- степени мотивации к целенаправленной спортивной подготовке;
- общей и вспомогательной технической подготовленности;
- ”чувства воды“ (с учетом того, что недостаточный уровень, не может быть компенсирован даже высоким уровнем других качеств и способностей);
- развития физических качеств.

§ 2. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий

В таблице 6 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в УТ группах

Таблица 6. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в УТ группах

Разделы подготовки, содержание занятий	Количество часов			
	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1	2	2	1
Техника безопасности при проведении занятий по дефлимпийскому плаванию на суше и в воде	1	2	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях	1	2	2	1
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	1	2	2	2
Физическая подготовка пловца-	1			1

дефлимпийца на суше				
Состояние и развитие дефлимпийского плавания в Республике Беларусь. Правила, организация и проведение соревнований по дефлимпийскому плаванию	1		2	2
Основы методики тренировки				1
Морально-волевая подготовка			1	2
Антидопинговое образование				1
Итого часов:	6	8	10	12
Практическая подготовка				
Общая физическая подготовка	124	203	220	228
Специальная физическая подготовка	62	100	152	204
Технико-тактическая (плавательная) подготовка	62	149	180	220
Инструкторская и судейская практика	6	8	10	12
Итого часов:	254	460	562	664
Всего часов:	260	468	572	676

§ 3. Теоретическая подготовка

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

Примерная тематика теоретических занятий:

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнованиях по плаванию

Правила безопасности при посещении спортивного сооружения. Вход и выход на тренировочные занятия. Ответственность учащихся, проведение занятия под руководством тренера, выполнение требований тренера.

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

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

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

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах,

растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде.

Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты

Основные требования к технике спортивных способов плавания. Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела спортсмена в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами.

Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; баттерфляй-дельфин; брасс. Техника рациональных вариантов старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Физическая подготовка пловца-дефлимпийца на суше

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

Средства физической подготовки спортсмена на суше: элементы других видов спорта. Контрольные упражнения по физической подготовленности юных спортсменов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для развития силы и гибкости.

Состояние и развитие дефлимпийского плавания в Республике Беларусь. Правила, организация и проведение соревнований по дефлимпийскому плаванию

Плавание среди инвалидов по слуху в Республике Беларусь и за рубежом. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов инвалидов по слуху в ДИ, чемпионатах мира и Европы.

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников. Судейская коллегия и обязанности судей. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек.

Основы методики тренировки

Виды подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Воспитание выносливости, силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости.

Основные тренировочные задания. Методы тренировки. Контроль за развитием физических качеств.

Основы тактической подготовки.

Основы планирования круглогодичной тренировки.

Морально-волевая подготовка

Культура поведения спортсмена. Моральные качества человека. Волевые качества человека. Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости.

Антидопинговое образование

Допинг в спорте и его вред здоровью. Организации, осуществляющие контроль за применением допинга в спорте. Законодательство Республики Беларусь.

§ 4. Практическая подготовка

Направленность тренировочного процесса в УТ группах должна обеспечить:

- развитие аэробных возможностей спортсмена средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания;

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

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

- перенос силовых возможностей спортсмена с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений;

- развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость;

- осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений;

- выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

Основной формой занятий является – круговая тренировка.

§ 5. Соотношение средств спортивной подготовки в

учебно-тренировочных группах

В таблице 7 представлено примерное соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки в УТ группах (в процентах)

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

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

В таблице 8 представлено примерное распределение объемов плавательных нагрузок в УТ группах

Таблица 8. Примерное распределение объемов плавательных нагрузок в УТ группах

Группа	Общий объем %	Объем плавания по зонам интенсивности, %				
		I	II	III	IV	V
УТ группа 1 года обучения	100	60	30	7	1,7	1,3
УТ группа 2 года обучения	100	50	36,7	10	1,8	1,5
УТ группа 3 года обучения	100	41	38	17	2,4	1,6
УТ группа 4 – 7 годов обучения	100	37	40	18,4	2,9	1,7

§ 6. Нормативные требования по спортивной подготовке

В таблице 9 представлены контрольно-переводные нормативы на УТ этапе.

Таблица 9. Контрольно-переводные нормативы на УТ этапе

Тесты	Год подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4, 5-й	6, 7-й

Девочки					
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места, см	не менее 110	не менее 120	не менее 130	не менее 140	не менее 150
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	6	10	12	15	15
Наклон вперед стоя на скамейке	Кончики пальцев рук в наклоне при прямых ногах должны опуститься ниже уровня скамейки, на которой стоит спортсмен				
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	не менее 3	не менее 3,5	не менее 4	не менее 5	не менее 5
Специальная плавательная подготовка					
Длина скольжения с толчка, м	6	7	8	9	9
Спортивный разряд на избранной дистанции		III	II	I	I-КМС

мальчики

Тесты	Год подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4, 5-й	6, 7-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места, см	не менее 130	не менее 170	не менее 170	не менее 180	не менее 190
Подтягивание на перекладине, количество раз	2	4	6	8	9
Наклон вперед стоя на скамейке	Кончики пальцев рук в наклоне при прямых ногах должны опуститься ниже уровня скамейки, на которой стоит спортсмен				
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 7
Специальная плавательная подготовка					
Длина скольжения с толчка, м	5	6	7	8	9
Спортивный разряд на избранной дистанции		III	II	I	I-КМС

Главным требованием является выполнение спортивного разряда на спортивных соревнованиях.

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СПС

§ 1. Задачи подготовки в группах спортивного совершенствования

Основными задачами подготовки в группах спортивного совершенствования являются:

- сохранение здоровья спортсменов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- постепенная подготовка организма спортсменов к выполнению максимальных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- формирование целевой установки на достижение рекордных результатов;
- выбор узкой специализации спортсмена.

Данные задачи решаются путем развития общей и специальной выносливости, развития силовой выносливости и максимальной силы, развития скоростных возможностей спортсменов. Одновременно происходит изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов свойственной спортсменам высшей квалификации. Происходит воспитание бойцовских качеств в условиях соревновательной деятельности и умения грамотно вести тактическую борьбу на дистанции специализации.

§ 2. Требования к отбору и комплектованию групп СПС

Группы СПС формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в УТ группах. Продолжительность данного этапа составляет до 6 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных достижений и хорошего психического и физического здоровья.

§ 3. Планирование годичного макроцикла

Тренировка спортсменов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и

формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсменов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка спортсменов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне смешанной аэробно-анаэробной зоны (табл. 17). Общий объем плавания значительно растет и достигает до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

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

В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена.

Тренировочная работа на обще-подготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

Соревновательный период характеризуется увеличением доли

скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты.

При планировании годового макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год;

- увеличивается количество занятий с большими нагрузками;

- увеличивается доля упражнений, выполняемых в режимах, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;

- начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.

На этапах СПС и ВСМ планирование годового цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки может устанавливаться индивидуально.

Примерные объемы плавательных нагрузок в группах СПС (в процентах) представлены в таблице 10.

Таблица 10. Примерные объемы плавательных нагрузок в группах СПС (в процентах)

Зона интенсивности	Группа		
	СПС 1 года обучения	СПС 2 года обучения	СПС 3 – 6 годов обучения
Общий объем	100	100	100
I	20,9	19,1	17,2
II	49,5	48,4	47,8
III	24,3	26,2	27,7
IV	3,6	4,5	5,4
V	1,7	1,8	1,9

§ 4. Учебный план для групп СПС

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах СПС осуществляется на основе общих положений теории и методики спортивной тренировки. Примерное планирование тренировочной работы

для данного контингента спортсменов представлено в план-схемах согласно таблицам 9 – 11 приложения 2, которое может быть использовано как основа для планирования подготовки спортсменов с учетом внесения коррекции на индивидуализацию их тренировок.

Учебный план содержит теоретический раздел, раскрывает содержание общей и специальной физической подготовки, обучения и совершенствования технических и тактических действий, проведение отдельных частей урока, судейство соревнований.

В таблице 11 приведен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС.

Таблица 11. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС.

Разделы подготовки, содержание занятий	Количество часов		
	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
Теоретическая подготовка			
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1	1	1
Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде.	2	2	2
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	2	1	2
Физическая подготовка спортсмена на суше и в воде	1	1	1
Техническая подготовка	2	2	2
Состояние и развитие дефлимпийского плавания в Республике Беларусь.		1	1
Правила, организация и проведение соревнований по дефлимпийскому плаванию	2	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 часов:	14	16	18
Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка	256	240	222
Специальная физическая подготовка	260	266	286
Технико-тактическая (плавательная) подготовка	340	450	600
Инструкторская и судейская практика	14	16	18
Итого часов:	870	972	1126
Всего часов:	884	988	1144

Особенностью осуществления спортивной подготовки на этапах СПС является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для проведения занятий на этапах СПС и ВСМ, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта глухих, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

§ 5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических заданий.

Теоретические знания имеют целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить изменения. Тематика:

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.
Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Значение рационального питания как фактор борьбы за здоровье и повышение спортивной работоспособности. Активный отдых в восстановительных микроциклах.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

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

Поведение спортсмена в раздевалке, душе, спортивном зале и бассейне. Требования к спортивной одежде, средствам гигиены и т.д.

Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты

Понятие о технике плавания.

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

Физическая подготовка спортсмена на суше и в воде

Задачи физической подготовки спортсмена. ОФП как основа будущей специализации.

Средства физической подготовки спортсмена на суше: элементы других видов спорта. Контрольные упражнения по физической подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка

Вариативность и изменчивость техники. Зависимость техники от индивидуальных возможностей спортсменов.

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

Состояние и развитие дефлимпийского плавания в Республике Беларусь

Плавание среди инвалидов по слуху в Республике Беларусь и за рубежом. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов инвалидов по слуху в Дефлимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Правила, организация и проведение соревнований по дефлимпийскому плаванию

Система соревнований среди инвалидов по слуху в Республике Беларусь. Положения и программы о республиканских, областных и городских соревнованиях.

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. ЕСК.

Основы методики тренировки

Основные методы и средства тренировки. Механизмы повышения тренированности в результате освоения нагрузок. Понятие о критериях подготовленности спортсмена, факторы, определяющие спортивный результат. Средства и методы восстановления. Взаимосвязь между физической, технической и психологической подготовкой и единство процесса их совершенствования. Понятие о построении макро-, мезо- и микроциклов тренировки.

Характеристика технических средств тренировки.

Морально-волевая подготовка

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Задачи спортсменов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Воспитание целеустремленности, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств спортсмена. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Сознательное отношение спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Периодизация спортивной тренировки

Круглогодичное и текущее планирование тренировки.

Планирование тренировки на различных этапах подготовки. Основные принципы планирования круглогодичной тренировки. Учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок за год подготовки.

Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для

самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Антидопинговое образование

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.
 Допинг-контроль, помещения (станции) допинг-контроля.
 Антидопинговые мероприятия.

§ 6. Практическая подготовка в группах СПС

Условно тренировку спортсмена можно разделить на четыре вида подготовки – физическую, техническую, тактическую, морально-психологическую, что облегчает планирование этого сложного процесса, помогает классифицировать многообразные упражнения по их преимущественному воздействию на спортсмена, то есть совершенствовать технику, тактику, развивать физические или волевые качества, повышать функциональную подготовленность.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всесторонне развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка

Задачами общей физической подготовки являются:

- всесторонне развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;
- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки. Ее задачи:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта

– избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Специальная техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Овладение техникой – знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике – педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения – целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные специальные упражнения, тренажеры и технические устройства используются в овладении спортивной техникой.

В последние годы техника спортивного плавания претерпела такие же значительные изменения, как и методика тренировки. Внешне сохранив свои прежние черты, техника плавания стала существенно отличаться даже от той, которую применяли раньше сильнейшие спортсмены мира.

Высокий уровень всесторонней подготовленности современного спортсмена позволил изменить технику движений во всех способах: она стала темповой, силовой. Техническая подготовка спортсмена складывается из двух основных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена, то есть его индивидуальной манеры плыть любым из способов (особенно основным). Высокая техника выполнения любого упражнения отличается не только эффективными, но и экономными движениями спортсмена.

Упражнения на технику плавания, выполняемые спортсменом на суше и в воде, расширяют его двигательные способности, являются фундаментом для формирования у него стиля при плавании основным способом.

Стиль спортсмена, его манера выполнять то или иное упражнение в воде – наиболее рациональный (оптимальный) вариант техники с учетом

индивидуальных особенностей спортсмена: конституции, уровня развития физических качеств, типа нервной деятельности и др.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, умение спортсмена использовать свою физическую, техническую и морально-волевую подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. Спортивная тактика не терпит застывших форм. Поэтому подготовку спортсмена, направленную на ее совершенствование, важно подчинять решению главной задачи – развитию тактического мышления. Тактическое мышление проявляется в способности спортсмена мгновенно оценивать условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к победе.

Психологическая подготовка – важный и сложный процесс нравственного воспитания спортсмена. Промахи в воспитательной работе тренера могут привести к пренебрежительному отношению спортсмена к труду, противопоставлению личных интересов интересам коллектива, нарушению спортивного режима и т.д. Проявление волевых качеств, например, таких, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, настойчивость, решительность и смелость, выдержка и самообладание не приходит, само собой.

Совершенствование спортивного мастерства:

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

§ 7. Нормативные требования по физической и специальной подготовке в группах СПС

Зачисление в группы СПС происходит из числа занимающихся в УТ группах не менее трех лет при выполнении контрольно-переводных нормативов на конец подготовки УТ этапа. Наиболее важными являются

результаты, показанные на республиканских и международных соревнованиях.

На конец года подготовки на этапе СПС основными контрольно-переводными нормативами являются:

1. Оценка уровня достигнутых спортивных результатов на городских (областных), республиканских соревнованиях, основе рейтинга спортсменов. Рейтинг определяется среди спортсменов соответствующей возрастной группы (юноши и девушки, юниоры и юниорки, женщины и мужчины).

2. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» и выше.

В таблице 12 представлены контрольно-переводные нормативы для групп СПС.

Таблица 12. Контрольно-переводные нормативы для групп СПС

Тесты	Год подготовки		
	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
Девушки			
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места, см	не менее 155	не менее 160	не менее 170
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	18	20	25
Наклон вперед стоя на скамейке	+5	+8	+10
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	не менее 5	не менее 6	не менее 6
Специальная плавательная подготовка			
Длина скольжения с толчка, м	9	10	10
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС
Участие в соревнованиях, рейтинг	1 – 6 место на Республиканской спартакиаде молодежи	Призер республиканской спартакиады молодежи; 1 – 6 место на чемпионате Республики Беларусь	
Мальчики			
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места, см	не менее 195	не менее 210	не менее 220
Подтягивание на перекладине, количество раз	10	12	14
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	не менее 7	не менее 8	не менее 8

Наклон вперед стоя на скамейке	+3	+5	+5
Специальная плавательная подготовка			
Длина скольжения с толчка, м	10	11	12
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС
Участие в соревнованиях, рейтинг	1-6 место на Республиканской спартакиаде молодежи	Призер республиканской спартакиады молодежи; 1-6 место на чемпионате Республики Беларусь	

Перевод спортсменов на очередной год этапа СПС производится при условии выполнения запланированных спортивных результатов и положительной динамики их роста.

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

§ 1. Задачи подготовки в группах ВСМ

Основными задачами данного этапа являются:

- сохранение здоровья;
- поддержание развития функциональной подготовленности на высоком уровне;
- освоение предельных и околопредельных психических и физических нагрузок;
- индивидуализация технической и тактической подготовленности;
- воспитание патриотизма, коллективизма, ответственности при выступлении в соревнованиях;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Беларусь;
- выполнение норматива, соответствующего спортивному званию «Мастер спорта Республики Беларусь»;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях.

§ 2. Требования к отбору и комплектованию групп ВСМ

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап СПС и выполнивших требования, предъявляемых к кандидатам в национальную команду и ее ближайшего резерва. При формировании групп учитывается состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке, личный спортивный результат на дистанциях специализации.

§ 3. Планирование годовых циклов в группах ВСМ

На этапе ВСМ планирование годового цикла подготовки определяется календарем спортивных соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки может устанавливаться индивидуально.

Основной целью этапа является выведение спортсменов на результаты международного уровня.

Структура годового цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 14 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

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

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

Количество макроциклов в течение года может, увеличивается до 4, 5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года

приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их обще-подготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на обще-подготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

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

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки спортсменов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка.

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

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

Техническое совершенствование пловцов-дефлимпийцев приобретает индивидуальный характер, спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Примерное распределение тренировочной работы в группах ВСМ предоставлено в план-схемах согласно таблицам 12 и 13 приложения 2. Предложенное планирование может быть использовано как основа. С учетом необходимости следует вносить изменения в связи с

индивидуальными особенностями спортсменов и условиями осуществления учебно-тренировочного процесса.

§ 4. Учебный план групп ВСМ

В таблице 13 приведен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ.

Таблица 13. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для 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 плаванию глухих на суше и в воде	2	2
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	2	2
Физическая подготовка спортсмена с нарушениями слуха на суше и в воде	1	1
Техническая подготовка	2	2
Состояние и развитие дефлимпийского плавания в Республике Беларусь.		
Правила, организация и проведение соревнований по дефлимпийскому плаванию	2	2
Основы методики тренировки	1	2
Морально-волевая подготовка	3	4
Периодизация спортивной тренировки	3	3
Антидопинговое образование	3	3
Итого часов:	20	22
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	242	262
Специальная физическая подготовка	266	280
Технико-тактическая (плавательная) подготовка	700	766
Инструкторская и судейская практика	20	22
Итого часов:	1228	1330
Всего часов:	1248	1352

* - В список учебной группы включены спортсмены, имеющие спортивное звание «Мастер спорта Республики Беларусь».

** - В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по виду спорта.

§ 5. Теоретическая подготовка

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

Примерная тематика теоретических занятий:

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов

Значение рационального питания как фактор борьбы за здоровье и повышение спортивной работоспособности. Активный отдых в восстановительных микроциклах.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Техника безопасности при проведении занятий по плаванию глухих на суше и в воде

Поведение спортсмена в раздевалке, душе, спортивном зале и бассейне. Требования к спортивной одежде, средствам гигиены и т.д.

Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты

Совершенствование техники плавания. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Физическая подготовка спортсмена на суше и в воде

Задачи физической подготовки спортсмена. ОФП как основа будущей специализации.

Средства физической подготовки спортсмена на суше: элементы других видов спорта. Контрольные упражнения по физической подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка

Вариативность и изменчивость, индивидуальность техники.

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

Состояние и развитие дефлимпийского плавания в Республике Беларусь

Плавание среди инвалидов по слуху в Республике Беларусь и за рубежом. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов инвалидов по слуху в ДИ, чемпионатах мира и Европы.

Правила, организация и проведение соревнований по дефлимпийскому плаванию

Положения и программы о республиканских, областных и городских соревнованиях.

Правила соревнований. Организация работы по подготовке соревнования. Именные и техническая заявки. Подготовка судейской документации. Содержание работы членов судейской бригады.

Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Дисквалификация за нарушения. ЕСК.

Основы методики тренировки

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

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

Характеристика технических средств тренировки.

Морально-волевая подготовка

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Задачи спортсменов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Воспитание целеустремленности, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, «бойцовских» качеств спортсмена. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Сознательное отношение спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Периодизация спортивной тренировки

Многолетнее, круглогодичное и текущее планирование тренировки.

Планирование тренировки на различных этапах подготовки. Форма

и содержание этапных отчетов о тренировке.

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

Основные средства и методы спортивной тренировки. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных спортсменов.

Антидопинговое образование

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.

Допинг-контроль, помещения (станции) допинг-контроля.

Антидопинговые мероприятия.

§ 6. Практическая подготовка

На этом этапе средства ОФП занимают 15 – 20 процентов как представлено в таблице 14. Основной упор делается на специальную физическую подготовку.

Таблица 14. Примерное соотношение средств физической и технической подготовки в группах ВСМ (в процентах)

Средства	Группы	
	ВСМ	ВСМ*
ОФП	20	15
СФП +СТП	80	85

* - В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по виду спорта.

В таблице 15 представлены зоны плавательных нагрузок и происходящие физиологические сдвиги в организме, основные методы тренировки.

Таблица 15. Зоны плавательных нагрузок и происходящие физиологические сдвиги в организме, основные методы тренировки

Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая	Алактатная
I	II	III	IV	V
Интенсивность плавания (% от макс.)				
до 75	76 – 80	80 – 85	85 – 95	95 – 100

Продолжительность выполнения однократного упражнения				
10 – 60 мин	4 – 10 мин	2 – 4 мин	30 с – 2 мин	до 30 с
Основные тренировочные дистанции и отрезки				
1000 – 6000 м	100 – 800 м	100 – 400 м	25 – 100 м	10 – 25 м
Частота сердечных сокращений (уд/мин)				
120 – 130	130 – 160	165 – 180	180 и выше	не учитывается
Содержание лактата в крови (ммоль/л)				
1, 2	3, 4	4 – 8	8 и выше	не учитывается
Основные методы тренировки				
равномерно-дистанционный	равномерно-дистанционный, интервальный	интервальный	повторный, интервальный	повторный, контрольно-соревновательный

Для спортсменов групп ВСМ нагрузка может распределяться по семи зонам мощности. 1 и 4 зоны подразделяются каждая на две с более конкретными задачами. Конкретный объем плавательной нагрузки определяется с учетом пола и узкой специализации спортсмена (спринтер-стайер).

§ 7. Нормативные требования в группах ВСМ

На этапе ВСМ основными критериями являются:

1. Оценка уровня достигнутых спортивных результатов, показанных на официальных спортивных соревнованиях, включенных в календарь спортивных мероприятий для инвалидов по слуху и занятого места.

2. Наличие (подтверждение) спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

Контрольно-переводные нормативы на этапе ВСМ представлены в таблице 16.

Таблица 16. Контрольно-переводные нормативы на этапе ВСМ

Тесты	Год подготовки	
	до 5 лет	свыше 5 лет
Девушки		
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места, см	не менее 175	не менее 180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	25	25
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	не менее 6	не менее 6
Специальная плавательная подготовка		
Длина скольжения с толчка, м	10	10
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС	МС
Участие в соревнованиях, рейтинг	1 – 6 место на чемпионате РБ	1 – 4 место на чемпионате РБ
Юноши		

Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места, см	не менее 220	не менее 220
Подтягивание на перекладине, количество раз	14	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	не менее 9	не менее 9
Специальная плавательная подготовка		
Длина скольжения с толчка, м	12	12
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС	МС
Участие в соревнованиях, рейтинг	1 – 6 место на чемпионате Республики Беларусь	1 – 4 место на чемпионате Республики Беларусь

§ 8. Примерные схемы построения занятий в недельных микроциклах в периодах годичного цикла спортивной подготовки

Схемы построения занятий в недельных микроциклах в периодах годичного цикла спортивной подготовки представлены в приложении 4.

Средства и методы организации учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки представлены в приложении 5.

ГЛАВА 6 УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

СУСУ должны иметь следующую основную документацию:

- Устав;
- анализ работы за прошедший год;
- годовой план работы, утвержденный учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, методической, финансово-хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;
 - план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;
 - списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приеме, личные карточки, индивидуальные карты спортсменов);
 - контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний по ним;
 - перспективный план подготовки спортсменов на дефлимпийский цикл;

- расписание занятий;
- журналы учета учебной работы;
- книга приказов школы;
- книга учета учащихся;
- книга входящей и исходящей документации;
- книга учета разрядников и судей по спорту;
- календарь спортивно-массовых мероприятий, утвержденный учредителем;
- положения и протоколы соревнований;
- смета расходов школы, утвержденная учредителем;
- смета доходов и расходов по внебюджетным средствам;
- правила внутреннего распорядка;
- штатное расписание;
- личные дела работников школы;
- тарификационный список тренеров-преподавателей;
- таблицы работы;
- положение о премировании работников;
- копии статистических отчетов по установленной форме.

Срок хранения списков учащихся по отделениям и группам, журналов учета учебной работы устанавливается администрацией учебно-спортивного учреждения и должен обеспечить возможность подтверждения права на выплату повышения зарплаты тренерам за подготовку членов, стажеров и резерва национальных команд.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер, работающий с юными спортсменами, использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность, формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, обязательно соблюдены постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Ведущую роль в психологической подготовке спортсмена играет тренер. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства существенную помощь тренеру может оказать психолог-профессионал.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В группах НП основной задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплинированности, образного мышления, трудолюбия.

В УТ группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В группах СПС и ВСМ основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе.

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него

не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице 17.

Таблица 17. Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. Тренировочная	тревожность, неуверенность
2. Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. Соревновательная	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. Послесоревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

– применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

– воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсменов в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером психологическим настроением спортсменов.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирование психологической подготовки юного спортсмена.

ГЛАВА 8 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическое мастерство спортсмена представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения спортсмена в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных спортсменов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках спортсменов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 м преодолеваются быстрее следующих 50 м.

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

1. Активная тактика – смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.

2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».

3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется спортсменами на средних и длинных дистанциях.

Решающую роль в выборе рациональной тактики соревновательной борьбы в основном определяют два положения:

– способность рационально распределить усилия на различных участках дистанции с учетом их специфики и реализовать соотношение темпа и шага гребка, обеспечивающее высокую скорость и рациональное распределение энергии;

– способность реализовать технико-тактическую схему, нацеленную на конкретный результат.

Так на дистанции 50 м схема предполагает максимальную мощность работы с первого до последнего метра, на дистанции 100 м околопредельную мощность в первой половине и максимально возможную – во второй.

На дистанции 200 м необходимо выбрать правильное соотношение сохранения сил на первой половине и наращивания темпа на второй половине.

На дистанциях 400, 800, 1500 м в основе схемы – максимально экономичная работа при преодолении большей части дистанции с увеличением скорости на заключительной части.

Относительно равномерную скорость прохождения дистанций необходимо планировать и отрабатывать в процессе тренировок спортсменов.

Составив раскладку времени для достижения запланированного результата, можно проконтролировать равномерность прохождения им дистанции.

ГЛАВА 9 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по

своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Одной из задач в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе, где возникают и проявляются разнообразные отношения (спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива) спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Основное содержание воспитательной работы:

1. Воспитание патриотизма.

2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание добросовестного отношения к труду.
4. Воспитание стремления к постоянному спортивному совершенствованию.
5. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
6. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
7. Создание спортивного коллектива.

Воспитательная работа проводится постоянно в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревновательной обстановке, во время активного отдыха.

Средства воспитательной работы: устная и наглядная информация: печать, радио, телевидение, кино, литература.

Методы воспитательной работы: беседы, советы тренера, убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Недопустимы в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики,
- низкая профессиональная квалификация тренеров,
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний,
- нарушение дисциплины,
- недостаточная требовательность к спортсменам,
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором специализированного учебно-спортивного учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий время.

Следует иметь в виду, что на формирование личности спортсмена оказывают следующие основные факторы:

- личность тренера, его поведение, внешний вид, уровень мировоззрения;
- организация учебно-тренировочного процесса, в том числе и оформление мест занятий;
- психоэмоциональная атмосфера в группе;
- отношение к традициям;
- мотивация, главным образом моральная;

– наставничество более взрослых и квалифицированных спортсменов над более молодыми и др.

Требования к учащимся в спортивной школе должны быть едины и не зависеть от возраста и квалификации спортсменов.

Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления:

- идейно-политическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- культурно-массовая работа;
- связь с общеобразовательной школой;
- связь с родителями.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

РАЗДЕЛ IV МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 10 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачом спортивной школы или при его отсутствии врачом учреждения «РНПЦ спорта» (врачом, закрепленным за учреждением).

Врач спортивной школы (при наличии) осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья, учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или в учреждении «РНИЦ спорта».

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в плавании является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять следующие виды контроля:

Этапный контроль.

Этапный контроль проводится два раза в год (в начале и в конце сезона). Этапный контроль включает в себя оценку: 1) физического развития; 2) общей физической подготовленности; 3) специальной физической подготовленности на суше; 4) специальной физической подготовленности в воде; 5) технической (плавательной) подготовленности.

К минимальному набору показателей физического развития спортсменов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЭЛ), кистевую динамометрию.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Например, для оценки текущего состояния спортсмена используются различные тесты: проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90 процентов от максимальной или 200 м в $\frac{3}{4}$ силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3

раза по 10 сек.: сразу после проплыwania дистанции, с 50 по 60 сек., с 110 по 120 сек. восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2, 3 мин.). При регулярной регистрации увеличение времени проплыwania и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов 2 разряда и выше в периоды напряженных нагрузок. Могут использоваться и другие тестирующие процедуры.

Оперативный контроль.

Оперативный контроль предназначен для оценки влияния нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. В тренировке спортсмена необходимо использовать измерения ЧСС в течение 10 сек. после завершения упражнения. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии считается снижение ЧСС до 120 уд./мин.

ГЛАВА 11

КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Результаты СП в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения СП.

ГЛАВА 12

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное – на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Антидопинговое образование, в первую очередь, включает в себя реализацию различных образовательных мероприятий, программ, а

также проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов по методикам Всемирного антидопингового агентства.

Спортсменам необходимо знать особенности проведения сбора биологического материала (планирование, подготовка к сбору проб, правила поведения спортсмена, права, обязанности), а также ознакомиться с нормами транспортировки, хранения и вскрытия проб. Спортсмен обязан усвоить правила применения лекарственных средств, биологически активных и иных пищевых добавок, другие особенности поведения основываясь на практике выявления в мире положительных результатов проб.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;
- деятельность Национального антидопингового агентства;
- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации по виду спорта;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

ГЛАВА 13

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Основные средства восстановления – *педагогические*, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое, использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное плавание» – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями, или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты (не противоречащие требованиям антидопингового контроля).

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани (рекомендована еженедельно);
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, магнитотерапия.

На этапе НП проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

СУСУ осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку. Обеспечивают оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. Перечень спортивного инвентаря индивидуального

пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

СУСУ осуществляющее спортивную подготовку должно быть укомплектовано необходимым оборудованием (гимнастические маты, коврики, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки, шведские стенки, мячи, перекладины, гантели и т.д.), комплектом силовых тренажеров, включая тренажеры для специальной подготовки спортсменов, настенные секундомеры. Учитывая специфику контингента СУСУ желательно приобрести информационные доски, которые могут устанавливаться в бассейне. Тренер использует доски для написания на них тренировочных заданий и особенностей их выполнения.

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач СУСУ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо обучать учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, изучения обязанностей судей, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря в городских соревнованиях.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Вся ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочного занятия возлагается на тренера, проводящего занятие с группой.

К тренировочным занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие медицинский осмотр (обследование) и получившие врачебное заключение о допуске к занятиям,

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1, 2 мин. проводить инструктаж занимающихся.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку занимающихся перед занятиями с отметкой в журнале учета групповых занятий.

2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы максимальной наполняемости группы для данного этапа спортивной подготовки.

3. Информировать руководителя организации о происшествиях всякого рода, травмах, несчастных случаях.

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

1. Тренер является к началу прохода группы занимающихся через контроль. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из спортивного зала в душ, из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из воды до конца занятия допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые, из душевых в раздевалки, из раздевалок в вестибюль спорткомплекса.

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

1. Присутствие занимающихся в спортивном зале, в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Спортивные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейн разрешается 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 тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать — отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга, погружать с головой под воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Республики Беларусь по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Организаторы соревнований должны обеспечить пункт медицинской помощи на спортивном объекте. Каждый участник соревнований должен иметь действующий медицинский допуск спортивного диспансера или разовую медицинскую справку на участие в данных соревнованиях.

Спортивный объект должен иметь обязательную (дополнительную) зрительную информацию в виде табличек, дублирующих вход, выход, наименования помещений раздевалок, спортивных залов. В залах должна быть информация с правилами поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по плаванию среди спортсменов с нарушением слуха и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для института физической культуры, Москва: «Физкультура и спорт», 1999.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009.
4. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки/И.А. Гуревич. –2-е изд. – Минск: Высшая школа, 1980.
6. Рубен Гузман. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
7. Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка спортсмена на суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1986.
8. Прилуцкий, П.М. Планирование учебно-тренировочного процесса по плаванию в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод. рекомендации / П.М. Прилуцкий, Н.А. Парамонова, Н.В. Найдина [и др.]. – Мн.: РУМЦФВН, 2000.

10.Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Прилуцкий П.М., Иванченко Е.И., Мн., 2008.

11.Парфенов, В. А., Платонов В. Н. Тренировка квалифицированных пловцов. -М.: Физкультура и спорт, 2006. - 166 с, ил.;

12.Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.

13.Плавание: Учебник /под ред. Платонова В.Н. Киев, Олимпийская литература, 2000.

14.Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками, имеющими нарушения слуха: учебно-методическое пособие / под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой. - СПб.: Лингвистический центр «Тайкун», Санкт Петербург, 2014. - 250 с.

15. Платонов В.Н. Путь к успеху. В 2-х книгах. М: СС, 2012.

16. Плавание, книга-тренера, Москва, ООО «Издательство»Эксмо», 2013

17.Положение о стандарте спортивной подготовки. (утверждено Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь №70 от 11.11.2014)

Приложение 1
к учебной программе по
плаванию среди спортсменов с
нарушением слуха

ОСОБЕННОСТИ
подготовки спортсменов-дефлимпийцев

§ 1. Принципы СП

Спортивная тренировка подчиняется общим принципам обучения и воспитания. Но она не лишена и своих, специфических, закономерностей. Основные принципы построения тренировочного процесса были сформулированы Л. П. Матвеевым:

1. Единство углубленной специализации и направленности на достижение максимальных результатов. Перспектива высших достижений отдаленный процесс, для которого необходима планомерная подготовка с переходом от этапа к этапу. Форсирование подготовки может привести к перенапряжению спортсмена.

2. Индивидуализация подготовки требует построения тренировочных занятий с учетом усиленного развития слабых сторон, уровня подготовки, особенностей психики, возможностей восстановления и других сторон подготовки.

3. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Организм спортсмена представляет собой единое целое, развитие одних способностей не может происходить изолированно от развития других.

Взаимодействием (переносом) различных двигательных навыков и умений. В каждом конкретном случае соотношение общей и специальной подготовки зависит от возраста спортсмена, уровня его спортивного мастерства, спортивной специализации, степени тренированности, этапа и периода тренировки.

4. Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, направленный на максимальный результат. Воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода должно наслаиваться на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Интервалы между занятиями должны регламентироваться.

5. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Рост спортивных достижений происходит только при неуклонном постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок

как в отдельном занятии, так и за неделю, месяц, год, и всю многолетнюю подготовку.

6. Волнообразность и вариативность динамики нагрузок. Взаимодействие утомления и восстановления, обратная зависимость между объемом и интенсивностью нагрузок, запаздывание приспособительных перестроек по отношению к динамике тренировочных нагрузок и некоторые другие закономерности процесса тренировки вызывают необходимость волнообразного изменения нагрузок. Различают следующие формы: волнообразная динамика нагрузок, прямолинейно-восходящая динамика нагрузок, ступенчатая, скачкообразная.

7. Цикличность тренировочного процесса. Для процесса тренировки характерна цикличность, которая наблюдается как в течение малых отрезков времени, измеряемых днями, так и на протяжении больших периодов совершенствования спортсмена, измеряемых месяцами, а иногда и годами. Различают микроциклы, мезоциклы, макроциклы полугодичные, годовые, 4-х годовые.

§ 2. Параметры многолетней СП

Многолетняя СП – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Структура организации системы многолетней СП формируется с учетом следующих компонентов спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения СП по этапам и периодам СП по плаванию,
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов,

выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

– тренировочный процесс является основой СП, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность,

– соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе единого календарного плана республиканских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цель и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

– процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

– процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

§ 3. Характеристика и состояние вида спорта

Плавание – один из древнейших видов спорта, относится к массовым видам спорта.

Плавание, как вид спорта, как средство физического воспитания, представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта. Плавание среди спортсменов с нарушением слуха включено в программу летних Дефлимпийских игр (далее – ДИ), является одним из приоритетных видов спорта в нашей стране. На международных соревнованиях и ДИ плавание – одно из самых медалеёмких видов спорта. На чемпионатах мира, Европы, ДИ разыгрывается 42 комплекта медалей.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание.

Личные дистанции плавания для женщин и мужчин:

- вольный стиль 50, 100, 200, 400, 800, 1500м,
- кроль на спине 50, 100 и 200м,
- брасс 50, 100 и 200м,
- баттерфляй 50, 100 и 200м,
- комплексное плавание 200 и 400м (равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности).

Эстафетное плавание для женщин и мужчин: вольным стилем – 4х100 и 4х200м; комбинированная эстафета – 4х100м; смешанное эстафетное плавание (2 женщины и 2 мужчины) – 4х100м вольным стилем, 4х100м комбинированно.

Белорусские спортсмены с нарушением слуха успешно выступают на международной арене.

Успех белорусских спортсменов способствует повышению рейтинга Республики Беларусь в мире.

§ 4. Психофизические особенности физического развития детей с нарушением слуха

Многочисленные исследования глухих и слабослышащих детей показали, что большинство из них имеют особенности физического и психического развития, обусловленные дефектом слуха. Периферическая часть слуховой системы находится в лабиринте, там же, где находятся периферические рецепторы, воспринимающие вестибулярные раздражения, сигнализирующие о положении тела в пространстве.

Стойкие нарушения слуха у детей могут быть врожденными и приобретенными. Врожденный характер нарушения слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный. Из причин, обуславливающих врожденные нарушения слуха, следует отметить инфекционные заболевания у матери во время беременности. Особое значение имеют вирусные инфекции (корь, грипп). Наиболее опасным для развивающегося зачатка слухового аппарата является заболевание, возникающее у матери в первые три месяца беременности. Вредное воздействие на развивающийся орган слуха могут оказать некоторые химические вещества. Одной из причин возникновения врожденных нарушений слуха имеет алкоголь, употребляемый матерью во время беременности.

В этиологии приобретенных нарушений слуха у детей практическое значение имеют некоторые антибиотики (стрептомицин, канамицин,

мономицин) и хинин. В возникновении стойких нарушений слуха известное значение имеет травма, в частности предродовая.

Одной из распространенных классификаций глухих детей является классификация, разработанная Л.В.Нейманом. Для выяснения степени поражения слуховой функции им проводились исследования слуха глухих и слабослышающих детей методом тональной аудиометрии и с помощью речи. Л.В.Нейман выделяет 4 группы глухих в зависимости от объема воспринимаемых частот:

- 1-я группа глухие дети, воспринимающие самые низкие частоты (Гц). Эти дети не различают каких-либо звуков речи и реагируют либо на очень громкий голос у самого уха, либо на интенсивные звуки на близком расстоянии (крик и т.д.);

- 2-я группа глухие дети, воспринимающие частоты Гц. Дети этой группы реагируют на громкий голос у уха, различают гласные «о», «у», способны воспринять другие очень громкие звуки на небольшом расстоянии;

- 3-я группа дети, воспринимающие звуки в диапазоне низких и средних частот, от 125 до 1000 Гц;

- 4-я группа дети, воспринимающие звуки на частоте от 125 до 2000 Гц.

Дети, относящиеся к 3-й и 4-й группе, различают менее интенсивные и разнообразные по частоте звуки на близком расстоянии (звуки музыкальных инструментов, бытовые звуки звонка в дверь, звонок телефона и т.д.). Дети 4-й группы различают почти все гласные, отдельные фразы и слова, звучащие возле уха и на небольшом расстоянии. Все глухие дети имеют большие или меньшие остатки слуха. Остаточный слух в процессе специальной работы по развитию слухового восприятия играет важную роль в формировании устной речи.

В зависимости от потери слуха выделяют 3 степени тугоухости: 1-я степень снижение слуха в речевом диапазоне не превышает 50 дб. Речевое общение вполне доступно. Возможно разборчивое восприятие речи разговорной громкости на расстоянии более 1 метра. 2-я степень снижен слух в речевом диапазоне до 70 дб. Речевое общение затруднено. Разговорная речь воспринимается на расстоянии менее 1 метра. 3-я степень снижен слух в речевом диапазоне более 70 дб. Речь разговорной громкости становится неразборчива даже у самого уха. Общение осуществляется с помощью громкого голоса на близком от уха расстоянии.

Дефект слуха в первую очередь отрицательно влияет на формирование речи, т.е. той психической функции, которая в наибольшей степени зависит от состояния слухового анализатора.

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы.

Для глухих и слабослышащих характерно неравномерное физическое развитие. Дисгармония в развитии глухих проявляется в более низком, по сравнению с нормой, уровне развития физических качеств. Особенно страдают из-за нарушения слуха координационные способности, скоростно-силовые качества. Их развитие происходит неодинаково. Скоростно-силовые качества отличаются от средних норм здоровых детей незначительно (отставание на 5 – 10 процентов). Координация и точность движения глухих отстают в большей степени (на 15 – 20 процентов).

У многих детей с недостатками слуха нарушается деятельность вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия в пространстве. У глухих детей уровень развития равновесия отстает от сверстников в 3 – 5 раз.

Учеными выдвинуто и научно обосновано положение о возможностях компенсации аномального развития через организацию специального обучения и воспитания. Рассматривая сущность процессов компенсации, сделан вывод о двустороннем характере последствий дефекта: с одной стороны, происходит недоразвитие функций, непосредственно связанных с болезнетворным фактором, а с другой – возникают приспособительные компенсаторные механизмы.

Нарушение функции неизбежно стимулирует цепь компенсаторных процессов, которые при благоприятных условиях восстанавливают нарушенные функции организма до оптимального уровня или способствуют их замене другими, близкими к ним.

Двигательная активность для человека с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, с нарушениями слуха – это стимул жизни, постоянно расширяющий его возможности во всех сферах жизнедеятельности. Через движение осуществляется процесс бытовой, психической, физической, социальной, культурной адаптации.

Правильно организованный детский спорт может стать важнейшим средством достижения оздоровительного и спортивно-образовательного эффекта, обеспечивающего всестороннее воспитание детей и подростков.

§ 5. Специфика организации учебно-тренировочного процесса для лиц с нарушением слуха

При построении тренировочного процесса для лиц с нарушениями слуха необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, нарушения формирования личности, связанные с звуковым восприятием. Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом предстоящего действия или движения. Основным методом обучения неслышащих спортсменов – наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление ошибок непосредственно в индивидуальном порядке);

- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) в плавании – это проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Учебно-тренировочное занятие (далее – УТЗ) на «суше» (в спортивном зале, на стадионе) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением специального инвентаря, и оборудования (утяжелители, спортивные тренажеры и др.), направленных на развитие физических качеств (скоростных, силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости). УТЗ в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств спортсмена, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря. Построение СП зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации СП. УТП в учреждении, осуществляющем СП, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Система СП в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности,

формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Развитие основных двигательных качеств, освоение и совершенствование техники плавания, развитие специальных физических качеств спортсмена у спортсменов инвалидов по слуху проводится по общепринятым технологиям и методикам СП в плавании.

Для проведения теоретических и др. занятий со спортсменами могут привлекаться сурдопереводчики.

§ 6. Формы СП

Основными формами осуществления СП являются:

- групповые и индивидуальные практические 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.

Большой процент всех упражнений плавательной подготовки направлен на овладение спортивной техникой и ее совершенствование. Техническая подготовка ведется постоянно и в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей спортсмена.

Направленность УТП 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.

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа вспомогательных и подготовительных упражнений, которые необходимо подбирать так, чтобы у спортсменов не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям организма и в будущем может корректироваться в зависимости от их функционального состояния.

Со спортсменом с нарушением слуха для формирования стереотипа техники основной метод – показ. Двигательные образы и сравнения в показе дают большой эффект.

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

§ 7. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим СП

В медицине в настоящее время при оценке состояния слуха детей используется Международная классификация нарушений слуха. Средняя потеря слуха определяется в области частот 500, 1000, 2000 Гц.

В соответствии с правилами Международного спортивного комитета глухих (ICSD) к участию в международных соревнованиях среди спортсменов с нарушением слуха допускаются лица, имеющие «среднюю потерю слуха» не менее 55 децибел воздушной проводимости на ухо с лучшей слышимостью. «Средняя потеря слуха» (среднее число порогов в децибелах для чистых тонов в 500, 1000, 2000 Гц. по стандартам Международной организации стандартизации (ISO) 1969 года определяется как сумма показателей для частот 500, 1000, 2000 Гц, деленная на 3).

§ 8. Медицинские требования

Для занятий на этапах спортивной подготовки принимаются лица с нарушением слуха, желающие заниматься плаванием, успешно прошедшие индивидуальный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап НП только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с занятий в учебных группах УТ, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном учреждении.

В учреждении обеспечивается контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

§ 9. Возрастные требования

Зачисление в группы на этапах СП осуществляется с учетом

требований к минимальному возрасту лиц по виду спорта плавание спортивное. Рекомендуемый минимальный возраст начала занятия спортивным плаванием в группах начальной подготовки – 7 лет.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа СП.

Спортсмены, успешно проходящие СП и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе СП не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих СП по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Приложение 2
к учебной программе по
плаванию среди спортсменов с
нарушением слуха

Таблица 1. Требования к режиму работы по годам спортивной подготовки

Учебная группа	Режим работы тренера-преподавателя /часов в неделю*	Всего часов в год (условно)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года	
			девушки	юноши
1	2	3	4	5
Группы НП 1 года обучения	4	208	Выполнение контрольно переводных нормативов по ОФП и плавательной подготовке	
Группы НП 2 и 3 годов обучения	4	208		
УТ группы 1 года обучения	5	260	Уровень результатов по плаванию, выполнение спортивных разрядов, нормативов по СФП, ОФП	
УТ группы 2 года обучения	9	468	3 разряд	3 разряд
УТ группы 3 года обучения	11	572	2 разряд	2 разряд
УТ группы 4 – 7 годов обучения	13	676	1 разряд	1 разряд
Группы СПС 1 года обучения	17	884	КМС	КМС
Группы СПС 2 года обучения	19	988	КМС положительная динамика результатов	
Группы СПС 3 – 6 годов обучения	22	1144	МС	МС
Группы ВСМ	24	1248	соответствовать требованиям к кандидатам в национальную команду или ее резерва, спортивный звание «Мастер спорта Республики Беларусь»	
Группы ВСМ, имеющие в составе участников ДИ	26	1352	члены НК, участники ДИ, спортивный звание «Мастер спорта Республики Беларусь»	

Таблица 2. Примерный годовой учебный план (в часах)

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
- общая физическая подготовка	100	100	124	203	220	228	256	240	222	242	262
- специальная физическая подготовка	76	74	62	100	152	204	300	316	286	266	280
- технико-тактическая (плавательная) подготовка	30	30	62	149	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 5. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 1 года обучения

	месяцы недели	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего за год	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48				49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Календарь соревнований	главные	В соответствии с календарным планом мероприятий																																																				Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	основные																																																					Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	контрольные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	26	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																					Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ДСО и ведомств																																																					Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	местные	В соответствии с календарным планом мероприятий																																																				Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Структура годичного цикла тренировки	периоды	Подготовительный																Соревновательный																Переходный																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	этапы	Обще-подготовительный																Специально-подготовительный																Соревновательный										Восстановительный																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Основные задачи по этапам подготовки	Коррекция и укрепление здоровья, развитие физических качеств, совершенствование техники спортивных способов плавания, подвижные и спортивные игры																Укрепление здоровья, развитие физических качеств, совершенствование техники спортивных способов плавания, подвижные и спортивные игры																Развитие физических качеств, совершенствование техники спортивных способов плавания, подвижные и спортивные игры																Коррекция и укрепление здоровья, активный отдых, игры																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Содержание занятий																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Практические занятия:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
I. Общая физическая подготовка																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ОРУ	0,5	0,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	0,5	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	57,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Спортивные и подвижные игры	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	65,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Контроль подготовки	0,5																																																				0,5	0,5	0,5	4,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Всего часов	2,0	2,0	2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	2,0	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	1,5	2,0	1,5	1,5	2,0	2,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	124,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
II. СФП																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Упр. для развития физических качеств: силы, быстроты, координации	0,5	1,0	0,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	1,0	1,0	58,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Контроль подготовки				0,5			0,5			0,5			0,5			0,5			1,0			0,5			0,5			0,5			0,5			0,5			0,5			0,5			0,5			0,5			4,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Всего часов	0,5	1,0	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	62,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
III. Техническая (плавательная) подготовка																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Совершенствование техники	1,0	1,5	1,5					1,0				1,0			1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	0,5		1,5	1,0	1,5	1,0	1,0			1,5	1,0	1,0			1,5	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0													30,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Развитие выносливости												1,0		1,0	1,5		1,0	1,5		1,5		1,5		1,5		1,5		1,0		1,5	1,0	1,0			1,5			1,5				1,5		1,0									15,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Развитие скоростных качеств		0,5	0,5		0,5					0,5	0,5			0,5	0,5			0,5		0,5		0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	1,0	1,0		0,5	1,0			1,0		1,0													10,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Игры и прыжки в воде	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5																				0,5										0,5	0,5			0,5											5,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Контроль подготовки													0,5													0,5													0,5													0,5													0,5													2,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Всего часов	1,5	2,0	2,0	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5		1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	2,0	1,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,5	2,5	0,5	2,5	1,5	2,0	2,5	1,5	2,0	1,0				0,5				62,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
IV. Теоретические занятия																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
V. Инструкторская и судейская	1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				1,0																																																				6,0	Март	Апрель
ИТОГО: часов в неделю	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	260,0	Март	Апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Контроль ПОДГОТОВКИ	в течение года																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

Виды обследований	в течение года	
Восстановительные мероприятия	в течение года	

Восстановительные мероприятия	в течение года	
-------------------------------	----------------	--

Виды обследований	в течение года	
Восстановительные мероприятия	в течение года	

Виды обследований		в течение года	
Восстановительные мероприятия		в течение года	

Всего часов	5,5	7,0	9,0	9,0	9,5	9,0	7,5	7,0	10,0	10,0	9,0	9,5	9,5	6,0	9,0	9,5	9,5	7,0	8,0	10,0	9,5	9,0	8,5	10,0	10,0	9,0	8,0	8,0	10,0	10,0	9,5	11,0	9,0	12,0	11,0	12,0	12,0	12,0	10,0	11,0	12,0	12,0	10,0	9,5	12,0	11,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	450,0
IV. Теоретические занятия	1,5					1,5							1,5					1,5				1,5					2,0									2,0							2,5			2,0						16,0
V. Инструкторская и судейская практика		2,0					2,0						2,0													2,0									2,0																16,0	
ИТОГО: часов в неделю	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	988,0		
Контроль ПОДГОТОВКИ	в течение года																																																			
Виды обследований	в течение года																																																			
Восстановительные мероприятия	в течение года																																																			

Виды обследований	в течение года	
Восстановительные мероприятия	в течение года	

Игры и прыжки в воде	1,5							0,5			0,5	0,5																				0,5			0,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	20,0												
Контроль подготовки					1,5			1,0				1,0					2,0				1,0				1,0						1,0		2,5			1,0						12,0												
Всего часов	12,	12,	14,	14,	14,	16,	12,	11,	13,	14,	16,	17,	15,	12,	15,	15,	17,	13,	13,	16,	18,	18,	17,	17,	18,	17,	16,	17,	16,	20,	18,	17,	16,	18,	17,	19,	16,	19,	18,	19,	18,	18,	17,	18,	18,	18,	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	766,0
IV. Теоретические занятия	2,0						2,0							2,0				2,0						2,0					2,0								1,5			2,5					2,0			22,0						
V. Инструкторская и судейская практика		2,5						2,5						2,5					1,0			2,5						2,5				2,5			1,0			2,5									22,0							
ИТОГО: часов в неделю	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	1352,0					
Контроль ПОДГОТОВКИ	в течение года																																																					
Виды обследований	в течение года																																																					
Восстановительные мероприятия	в течение года																																																					

* - В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по виду спорта.

Приложение 3
к учебной программе по
плаванию среди спортсменов с
нарушением слуха

МЕТОДИКА И СПОСОБЫ
контроля за уровнем физической и специальной
подготовленности

Методика тестирования общей физической подготовленности

Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше — со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Бросок набивного мяча от груди, м

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч от груди двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. Оценивается дальность броска мяча. Делается 3 попытки, засчитывается лучший результат. Не засчитываются попытки, когда учащийся при броске сделал шаг вперед.

Бросок набивного мяча из-за головы, м

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди,

другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с поверхностью. Делаются три попытки. Оценивается дальность броска мяча. Засчитывается лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз, (девушки)

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание — полностью. Определяется количество «отжиманий».

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз, (юноши)

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Методика тестирования специальной плавательной подготовленности в воде

Длина скольжения с толчка, м

Испытуемый отталкивается двумя ногами от бортика и в положении «Стрелочка» скользит по воде до полной остановки. Расстояние фиксируется от бортика до кончиков пальцев рук. Дается три попытки, засчитывается лучшая, результат измеряется в метрах.

Специальная плавательная подготовленность оценивается по результатам учащихся на соревнованиях, контрольных стартах, выполнению спортивных разрядов на избранных дистанциях, занятому месту на республиканских и международных соревнованиях, тестам на развитие общей и специальной выносливости в различных зонах мощности.

Примерные тесты, которые могут применяться для оценки выносливости спортсменов, на различных дистанциях представлены в таблице 1.

Таблица 1. Примерные тесты, которые могут применяться для оценки выносливости спортсменов, на различных дистанциях

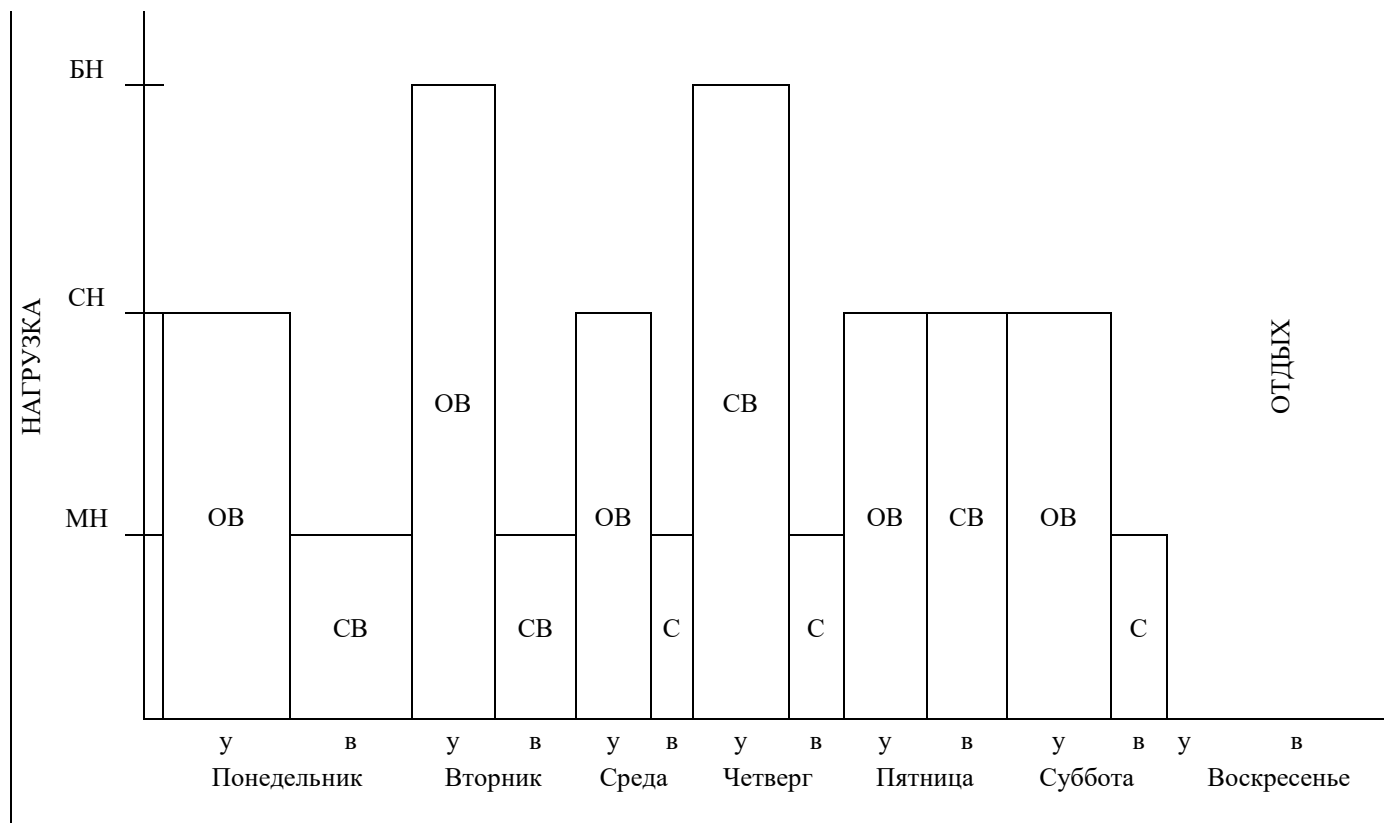
Дистанция	Тесты
50 м	2x25 м
100 м	4-6x25 м; 2-4x50 м; 50 м + 25 м + 25 м;
200 м	8-12 x 25 м; 4-6 x 50 м; 100 м + 50 м + 50 м
400 м	8-12 x50 м; 6-10 x 100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м

800 м	16-20 x 50 м; 8-12 x 100 м; 4-6 x 200 м; 400 м + 200 м + 200 м
1500 м	30—40 x 50 м; 15—20 x 100 м; 8-12 x 200 м; 1000 м + 300 м + 200 м

Упражнения, представленные в таблице 1, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 до 30 с в зависимости от длины отрезков и квалификации спортсменов.

Приложение 4
к учебной программе по
плаванию среди спортсменов с
нарушением слуха

Рисунок 1 . Схема построения МКЦ на I этапе подготовительного периода (начало периода) (Е.И. Иванченко, П.М. Прилуцкий, А.И. Нехвядович, 2007)



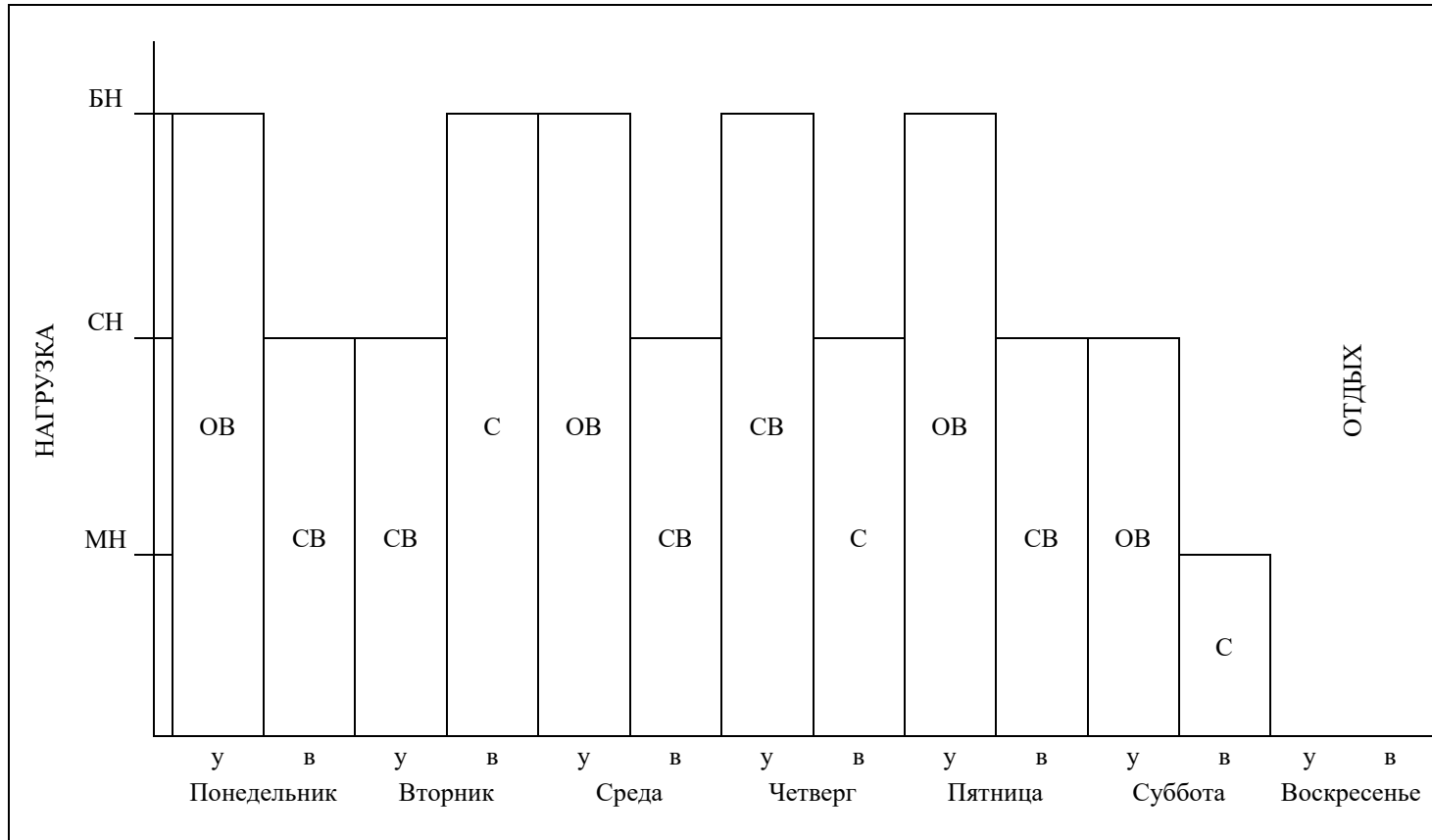
Примечания:

МН – малая нагрузка
СН – средняя нагрузка
БН – большая нагрузка

у – утренняя тренировка
в – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
СВ – специальная выносливость
С – скоростно-силовые качества

Рисунок 2. Схема построения МКЦ на I этапе подготовительного периода (окончание периода) (Е.И. Иванченко, П.М. Прилуцкий, А.И. Нехвядович, 2007)



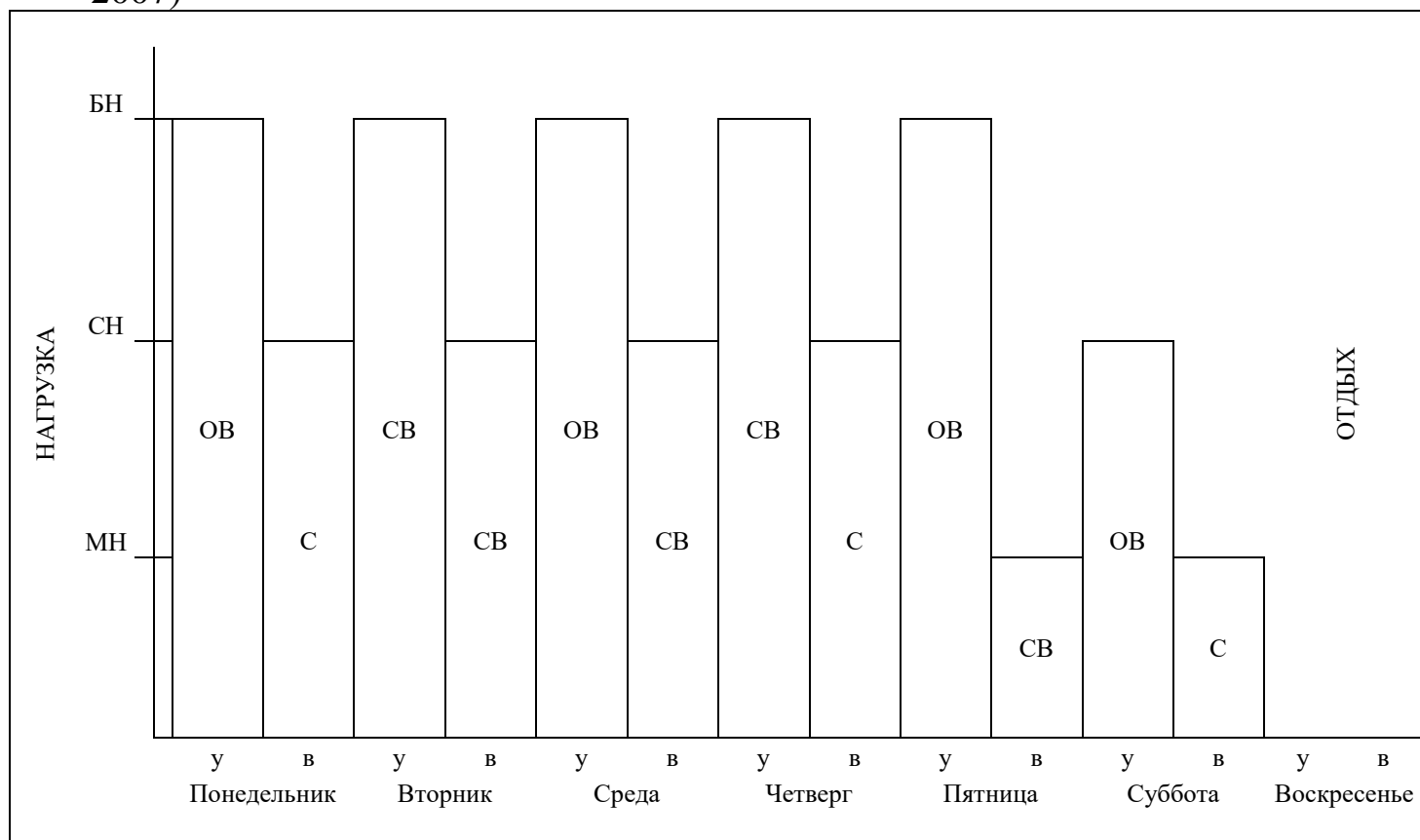
Примечания:

МН – малая нагрузка
СН – средняя нагрузка
БН – большая нагрузка

у – утренняя тренировка
в – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
СВ – специальная выносливость
С – скоростно-силовые качества

Рисунок 3. Схема построения МКЦ на II этапе подготовительного периода (начало периода) (Е.И. Иванченко, П.М. Прилуцкий, А.И. Нехвядович, 2007)



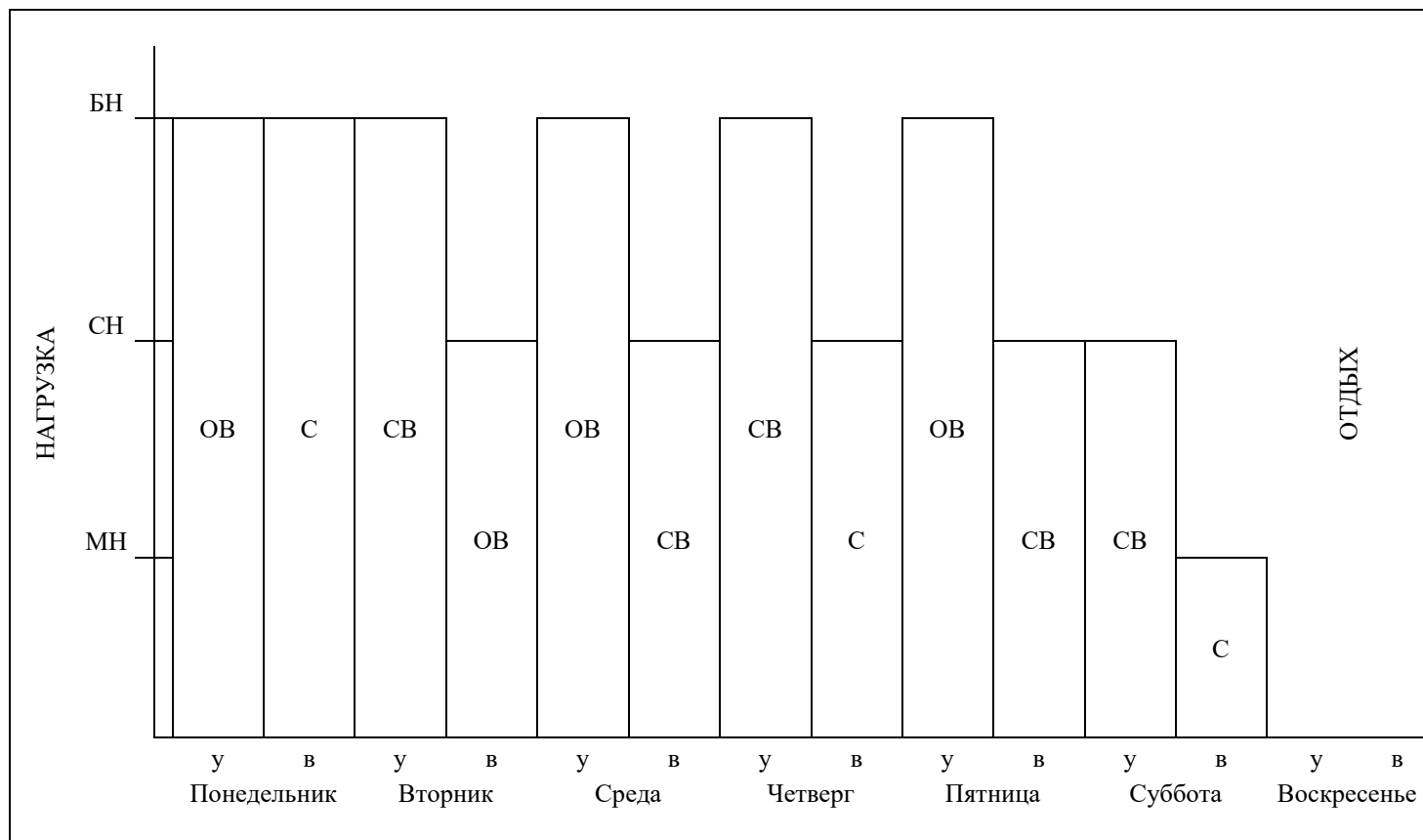
Примечания:

МН – малая нагрузка
 СН – средняя нагрузка
 БН – большая нагрузка

у – утренняя тренировка
 в – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
 СВ – специальная выносливость
 С – скоростно-силовые качества

Рисунок 4. Схема построения МКЦ на II этапе подготовительного периода (середина периода) (Е.И. Иванченко, П.М. Прилуцкий, А.И. Нехвядович, 2007)



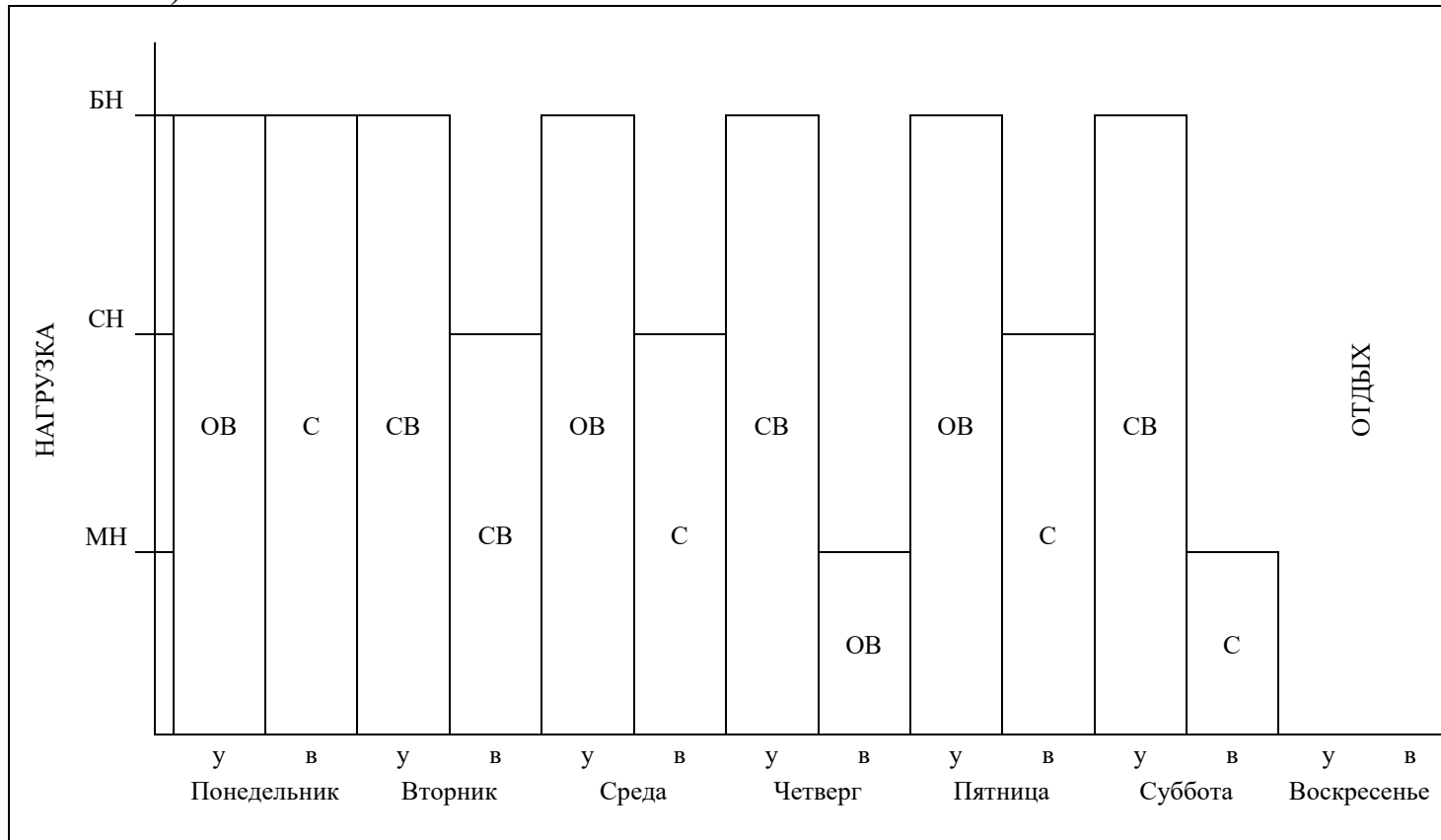
Примечания:

МН – малая нагрузка
 СН – средняя нагрузка
 БН – большая нагрузка

у – утренняя тренировка
 в – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
 СВ – специальная выносливость
 С – скоростно-силовые качества

Рисунок 5. Схема построения МКЦ на II этапе подготовительного периода (окончание периода) (Е.И. Иванченко, П.М. Прилуцкий, А.И. Нехвядович, 2007)



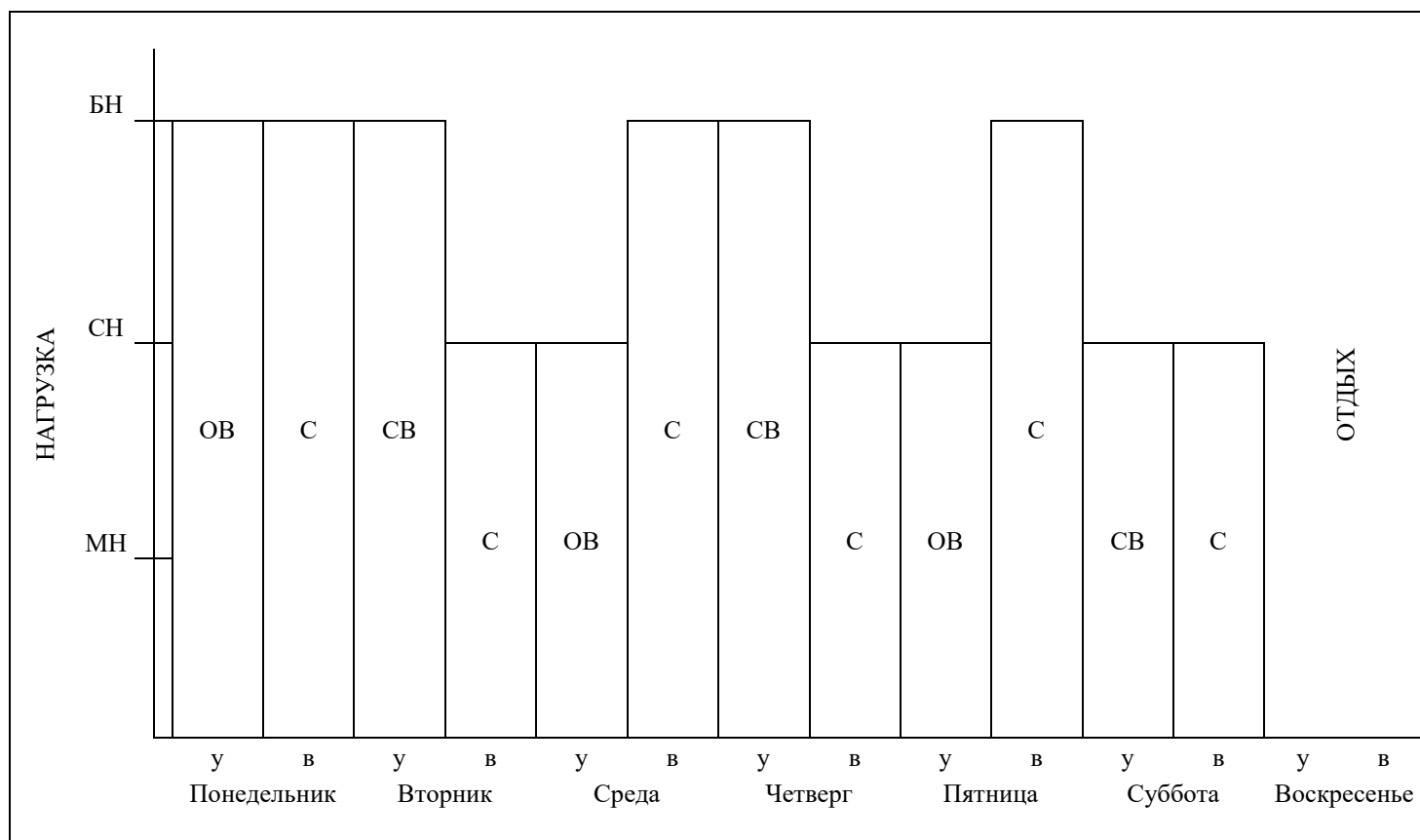
Примечания:

МН – малая нагрузка
 СН – средняя нагрузка
 БН – большая нагрузка

у – утренняя тренировка
 в – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
 СВ – специальная выносливость
 С – скоростно-силовые качества

Рисунок 6. Схема построения МКЦ в соревновательном периоде (начало периода) (Е.И. Иванченко, П.М. Прилуцкий, А.И. Нехвядович, 2007)



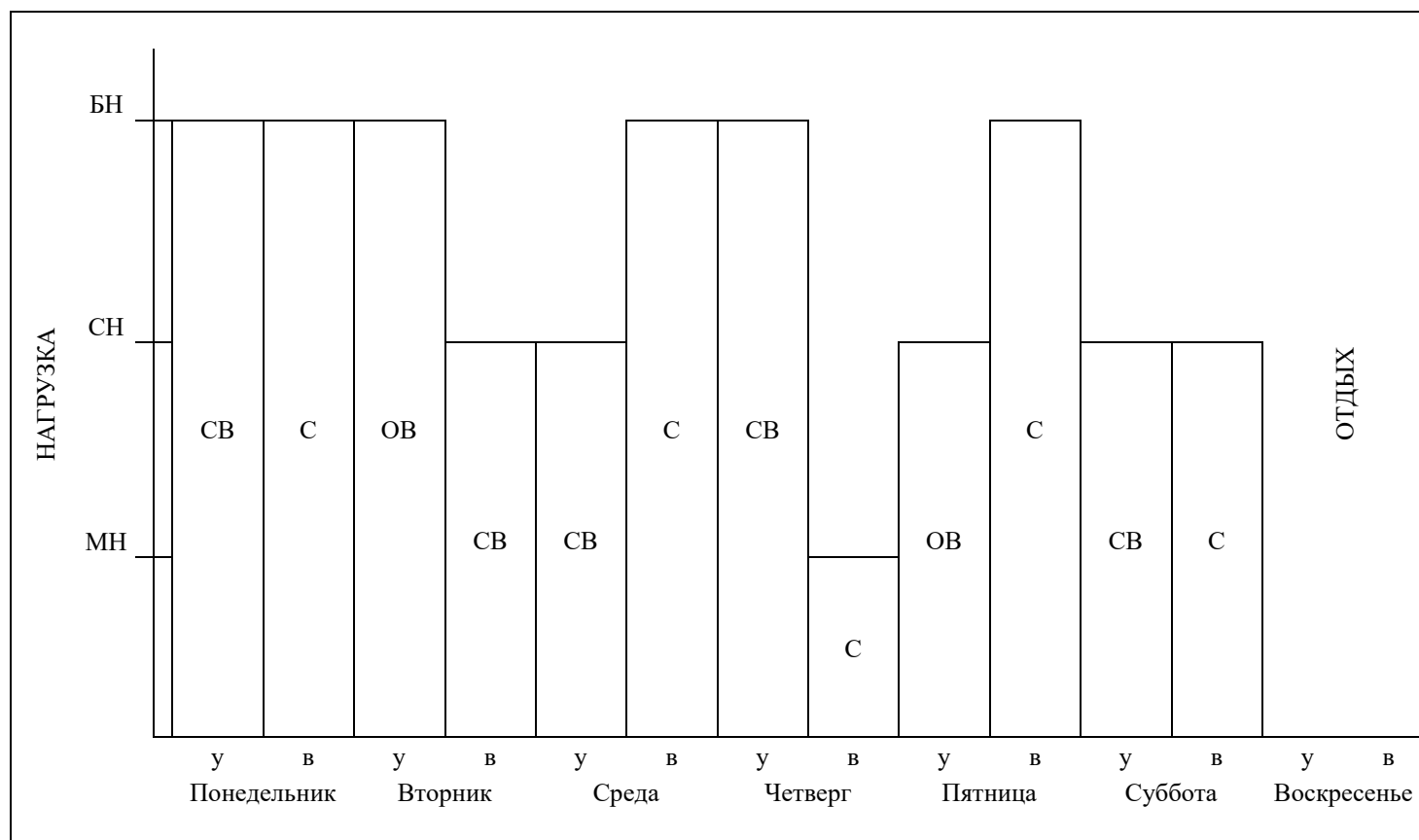
Примечания:

МН – малая нагрузка
СН – средняя нагрузка
БН – большая нагрузка

у – утренняя тренировка
в – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
СВ – специальная выносливость
С – скоростно-силовые качества

Рисунок 7. Схема построения МКЦ в соревновательном периоде (середина периода) (Е.И. Иванченко, П.М. Прилуцкий, А.И. Нехвядович, 2007)



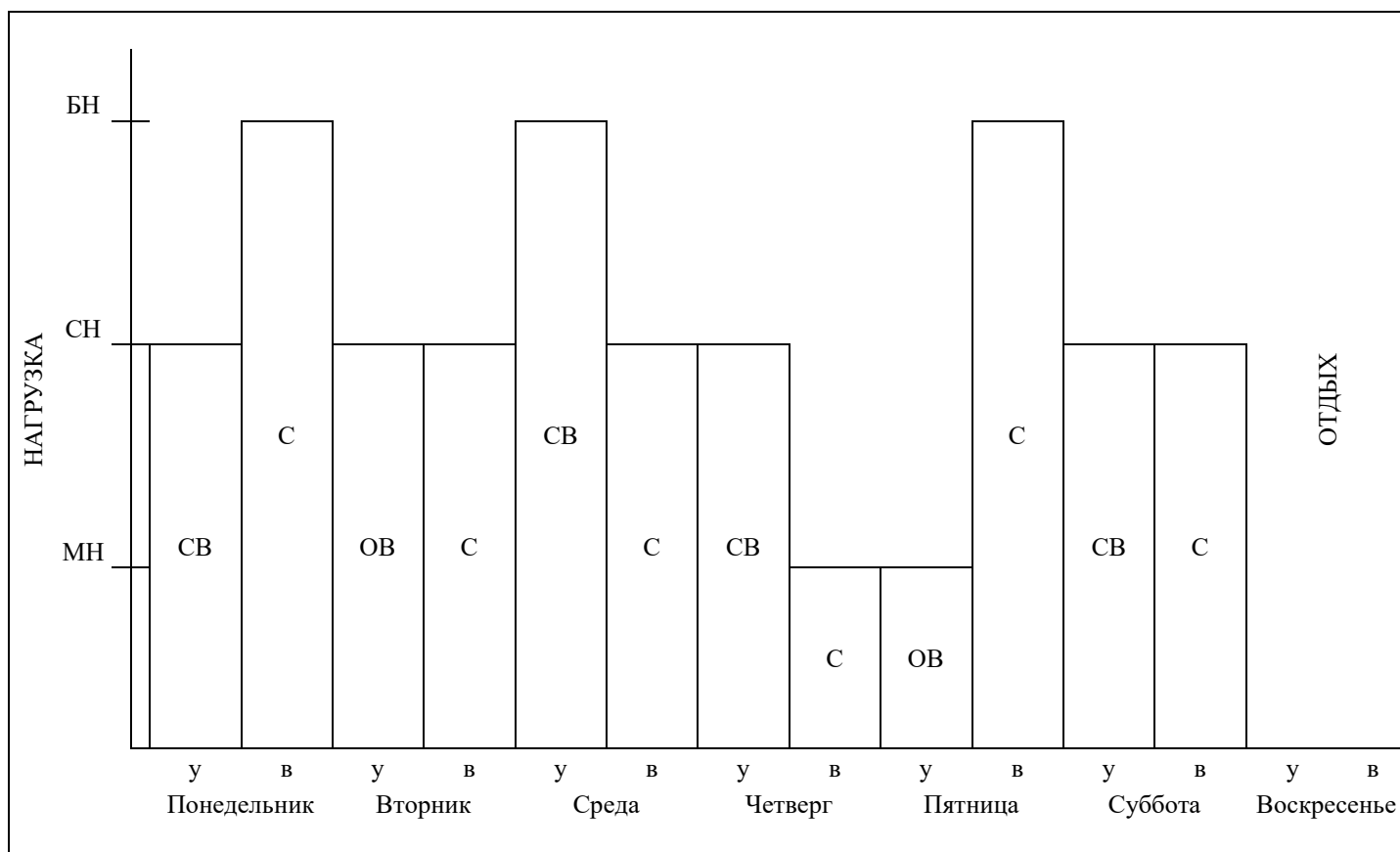
Примечания:

МН – малая нагрузка
СН – средняя нагрузка
БН – большая нагрузка

у – утренняя тренировка
в – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
СВ – специальная выносливость
С – скоростно-силовые качества

Рисунок 8. Схема построения МКЦ в соревновательном периоде (окончание периода) (Е.И. Иванченко, П.М. Прилуцкий, А.И. Нехвядович, 2007)



Примечания:

МН – малая нагрузка
 СН – средняя нагрузка
 БН – большая нагрузка

у – утренняя тренировка
 в – вечерняя тренировка

ОБ – общая выносливость
 СВ – специальная выносливость
 С – скоростно-силовые качества

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

К средствам спортивной тренировки относятся:

1. Разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов.

Физические упражнения бывают:

– общеподготовительные – служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

– специально-подготовительные (подводящие, развивающие, комбинированные) занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

– соревновательные – предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

2. Естественно-средовые (солнце, вода, воздух, холод, тепло, среднегорье, высокогорье).

3. Медико – биологические (личная гигиена, режим работы и отдыха, питание, массаж, фармакология).

4. Средства психологического воздействия (идеомоторные, сон, аутотренинг).

5. Материально-технические средства (тренажеры, устройства и т.п.).

Под методами спортивной подготовки, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение.

В практических целях все методы условно делят на три группы:

– словесные (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение);

– наглядные (демонстрация-показ тренером двигательного действия,

учебные фильмы, видеозаписи). Наглядный метод занимает ведущее место в работы с инвалидами по слуху.

Практические методы можно разделить на:

- равномерный (характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы различной направленности);
- переменный (характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные соотношения интенсивной и умеренной работы и составляют суть метода. Из вариантов этого метода наиболее известен «фартлек» (игра скоростей), когда упражнение выполняется с разной скоростью и чередуется с различными ациклическими или имитационными упражнениями);
- повторный (характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности);
- интервальный (отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренированности сокращаются);
- игровой (позволяет совершенствовать такие качества и способности спортсмена, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность и др. Высокая эффективность метода объясняется тем положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх);
- соревновательный (это выполнение упражнений в условиях, близких к соревнованиям. Он применяется для воспитания психологических, физических качеств спортсмена, для тактических навыков к предстоящим соревнованиям);
- круговой (суть метода в серийном выполнении знакомых упражнений, подобранных и объединенных в комплекс по определено схеме. Для каждого вида упражнений устанавливается (определяется) место, которое называется "станцией". В зависимости от мощности и продолжительности упражнений происходит совершенствование разных физических качеств: силы, скоростно-силовых, выносливости).

§ 1. Учебно-тренировочный материал по видам спортивной подготовки

В 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;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

§ 2. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

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

- всестороннее развитие 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 спортсменов, закаливание, выработка иммунитета;
- 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.

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);
- организации 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 средства общей физической подготовки и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде, лыжная подготовка.

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 упражнений.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение 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 движений на суше, 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 процентов 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 (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств спортсмена 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 непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

§ 3. 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 спортсмена, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

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

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

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

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать 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.

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.

3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.

5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

10. То же вперед спиной.

11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять

попеременные гребковые движения руками.

17. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

5. То же, держась за бортик бассейна.

6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Всплывания и лежания на воде.

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

Выдохи в воду.

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

8. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

9. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

10. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

11. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения.

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра. 6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

14. Скольжение на боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

Учебные прыжки в воду.

1. Сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

3. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

4. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

5. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

6. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

§ 4. Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов, поворотов

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных 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 спортсмены 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 в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными 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 положения тела и техники движений ногами.

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

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.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

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

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

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

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:

- проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом;
- проплывание способом баттерфляй 100 м.,
- проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.);
- плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м;

– проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6х100 м, 2-3х200 м, 400 + 200 м;

– проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 м со старта различными способами, 4-6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

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.

§ 5. Средства и методы развития основных физических качеств

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качеств спортивной техники.

Время реакции на старте определяется скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. Стартовый прыжок (с использованием различных сигналов) с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений и выталкивания.

2. Стартовый прыжок с акцентом на максимальное усилие отталкивания.

3. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт.

4. Скорость скольжения, эффективность перехода от скольжения к началу гребковых движений:

- толчок от бортика с акцентом на начало движений ногами;
- старты с разбега с акцентом на начало движений ногами;
- стартовый прыжок с первыми плавательными движениями с акцентом на быстрое скольжение.

5. Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота:

- различные варианты кувырков (вращений) по сигналу;
- лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита — быстрое выполнение кувырка (вращения) с отталкиванием;
- плавание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на скорость кувырка (вращения);
- выполнение поворотов с акцентом на силу отталкивания.

6. Совершенствование скоростных способностей при дистанционном плавании:

- различные упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы;
- повторное преодоление коротких отрезков и дистанций (10 – 15 м) с максимальной скоростью с разным интервалом отдыха;
- плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно, силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп спортсмена;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений.

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Специальная силовая подготовка на суше.

В качестве средств специальной силовой подготовки спортсмены используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи», «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками. Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70 – 90 процентов от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40 – 60 циклов в минуту при интервалах

отдыха 1, 2 мин.

Для развития силовой выносливости (далее – СВ) применяются отягощения от 40 до 75 процентов от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2 – 7 мин. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Специальная силовая подготовка в воде.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать спортсмену условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и серии х 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25 – 50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые спортсменом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8 – 12 мм, можно и обычный резиновый бинт.

Упражнения, способствующие развитию выносливости.

Выносливость – способность организма к продолжительному

выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.

Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность двигательной деятельности).

Существует два вида выносливости: общая и специальная.

Общая выносливость – способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.

Специальная выносливость – способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Специальную выносливость разделяют на:

Скоростная выносливость (характеризуется способностью человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и нарушения техники);

Скоростно-силовая выносливость (характеризуется выполнением действий высокой активности силового характера в течение длительного времени);

Координационная выносливость (неоднократное повторение сложных технических и тактических действий);

Силовая выносливость (указывает на мышечную способность выполнять силовые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений. Такой вид выносливости показывает способность мышц к повторному сокращению через минимальный отрезок времени);

Развитие выносливости непосредственно связано с тренировочными нагрузками. Тренировочные нагрузки спортсменов в плавании принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия (в группах СПС и ВСМ нагрузки подразделяются на 7 зон). Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения. Зоны тренировочных нагрузок в плавании представлены в таблице 1.

Таблица 1. Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая направленность
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость

III	Смешанная анаэробная	аэробно-	Выносливость гликолитического характера	к анаэробного	работе
II	Преимущественно аэробная		развитие МПК		
I	Аэробная		Общая выносливость		

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки представлены в таблице 2.

Таблица 2. Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30 с	Пульс не учитывается	Не учитывается	10 – 50
IV	0,5 – 4,5 мин	4	9 и более	50 – 400
III	4,5 – 15 мин	3	6 – 8	400 – 1200
II	15 – 30 мин	2	4, 5	1200 – 2000
I	Более 30 мин	1-1	Менее 4	Более 2000

Значения ЧСС (уд. /мин.) для пульсовых режимов представлены в таблице 3.

Таблица 3. Значения ЧСС (уд. /мин.) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9 – 11	155 – 170	170 – 185	185 – 200	Свыше 200
12, 13	150 – 160	160 – 170	170 – 190	Свыше 190
14, 15	140 – 150	150 – 165	165 – 185	Свыше 185

Значения параметров в таблицах условные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. Высококвалифицированные спортсмены, например, могут в 2, 3 раза дольше удерживать уровень МПК. Выше у них, и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон тренировочной нагрузки у них могут отличаться, их желательно устанавливать индивидуально.

Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсменов демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке спортсменов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.) К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предотвращения травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке спортсменов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений спортсменов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

§ 6. Система соревнований и ее показатели

Соревнования в плавании – важнейшая часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календарного плана международных, республиканских и местных (областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь соревнований. Количество официальных стартов бывает недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. СУСУ и федерации плавания должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания: первенство ДЮСШ, матчевые встречи, соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Соревнования на воде для групп ВСМ целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов);

- отборочными (для выполнения нормативов попадания на международные соревнования или в команду);

- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, республиканских и местных (областных, городских и т.п.) соревнований. Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:

детская – девочки 9, 10 лет, мальчики 10, 11 лет;

младшие юноши – девушки 11, 12 лет, юноши 12, 13 лет;

старшие юноши – девушки 13, 14 лет, юноши 14, 15 лет;

юниоры – девушки до 17 лет, юноши до 18 лет;

мужчины старше 18 лет, женщины – старше 16 лет. К участию в категориях женщины и мужчины могут допускаться спортсмены с 12 лет, обладающие необходимым уровнем подготовки.

Рекомендуемый объем соревновательной нагрузки спортсменов представлен в таблице 4.

Таблица 4. Рекомендуемый объем соревновательной нагрузки спортсменов

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		СПС	ВСМ
	1	2, 3	1 – 3	4 – 7		
Контрольные	2 – 3	3 – 6	6 – 8	9, 10	10 – 12	9, 10
Отборочные	-	2, 3	4, 5	5, 6	6 – 8	6 – 8
Основные	-	-	2, 3	3, 4	5, 6	12 – 14

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

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение антидопинговых правил.