

ампутаций обеих рук	Отклонения от НОРМ-развития только эмоциональные. Связанные с нежеланием появления в обществе	
2 группа S5 карлики гипофизарные, «хрустальные» несовершенный остеогенез	0,65	1
	Следует учитывать позднее начало вертикальной ходьбы вплоть с 5-ти лет.	
2 группа S6, S7, S11	0,65	1
	Учитывать ограниченное восприятие мира через зрительные ощущения у одних, ограничение в подвижных играх на координацию и самопознание себя в пространстве у других	
3 группа S8 – S10	0,9	1
	Отклонения от НОРМ-развития только эмоциональные, связанные со сравнением себя и НОРМ-окружающих	
3 группа S12 – S13	1	1
	Это дети, получившие НОРМ-развитие до снижения светочувствительности, остроты зрения.	

– пубертатный период – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости. Среднее значение пубертатного периода у разных функциональных групп представлено в таблице 13.

Таблица 13. Среднее значение пубертатного периода у разных функциональных групп

Функциональная группа	Пубертатный период функциональной группы
1 группа S1-S5 колясочники с последствиями ДЦП	14 – 24 года
1 группа S1-S5 колясочники с последствиями аварий, травм	НОРМ-пубертатный период
2 группа S5 последствиями ампутаций обеих рук	НОРМ-пубертатный период
2 группа S5 карлики гипофизарные, «хрустальные» несовершенный остеогенез	16 – 22 года
2 группа S6, S7, S11	12 – 20 лет
3 группа S8 – S10	НОРМ-пубертатный период
3 группа S12 – S13	НОРМ-пубертатный период

– сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего

прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

§ 2. Задачи микро-, мезо- и макроциклов

Микроцикл – самый короткий тренировочный цикл. Он включает определенное количество тренировочных занятий и длится несколько дней. Как правило, микроцикл длится одну неделю. Этот отрезок времени не имеет физиологического обоснования; он, скорее, базируется на стереотипах социальной жизни: спортсмены объединяют тренировочный процесс с образовательной и профессиональной деятельностью. Однако условия тренировочных сборов позволяют делать микроциклы и короче, и длиннее.

Мезоцикл – средний тренировочный цикл, в который входят несколько микроциклов. Несколько связанных общей целью мезоциклов, применяемых в определённой последовательности, формируют тренировочный этап, который обычно предваряет выступление на соревнованиях.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3 – 4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, 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. Наиболее часто в тренировке применяются микроцикл недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей Программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

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

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца-паралимпийца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоцикла в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно высокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца-паралимпийца, совершенствуются его технические и физические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме 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 мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность учебно-тренировочного процесса может несколько изменяться. Например, стягивающие мезоциклы обычно начинаются стягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще подготовительных упражнений. В конце стягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов-паралимпийцев.

Многолетний учебно-тренировочный процесс ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в паралимпийском плавании. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее

высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2, 3 года специализированной подготовки.

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с физическими отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

§ 3. Периоды годового плана учебной работы

Годовой план учебной работы делится на периоды. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

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

Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Задачи обще-подготовительного этапа – повышения уровня ОФП, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. 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.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития

гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе 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.

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. Особое внимание – на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

§ 4. Особенности поведения пловцов-паралимпийцев

Обучающихся паралимпийскому плаванию детей условно можно разделить по психофизическим особенностям на три группы: «Трудные», «Живчики» и «Тихони»

Характеристика на спортсменов, относимых к подгруппе «Трудные».

Развиты интеллектуально, биологический возраст совпадает с хронологическим. Неконтактны, агрессивны как к одноклассникам, так и к тренеру, сильно переживают свое увечье и (или) инвалидность. Налицо ярко выраженная проблема с отсутствием целевой направленности в спорте. Часто обладают хорошей памятью, вниманием, сообразительностью, воображением. Отсутствие целеустремленности влияет на настойчивость и решительность при выполнении заданий тренера. Могут работать длительно, проявляя работоспособность.

Психофизические особенности, препятствующие обучаемости – отсутствие мотивации.

Характеристика на спортсменов из подгруппы «Живчики».

Заметны в группе своей активностью, настойчивостью и стремлением показать все свои знания. При выполнении однообразной монотонной работы показатели выносливости и работоспособности падают. При встрече с какими-либо трудностями в обучении теряют самообладание, активность и уверенность. Обладают хорошей скоростью

выполнения коротких заданий. Общительны. Знают, чего хотят от плавания, и чего хотят добиться.

Особенности индивидуальности, препятствующие обучаемости – отсутствие длительной сосредоточенности, отсутствие координации, несобранность.

Характеристика на спортсменов из подгруппы «Тихони».

В плавание привели принудительно. Биологический возраст сильно отстаёт от хронологического. Нередко, когда отставание идет в 2 раза. Например, ребенку 8 лет, а он путается в счете, не координирован, темп речи низкий, говорит односложными фразами. В таких случаях, целесообразно зачислять в учебную группу по исполнению 10, 11 лет. Постепенно вникают в теорию. Их уровень знаний и способностей определить на первых этапах невозможно. Выполнение упражнений отличается медлительным исполнением. Позже, освоившись, при выполнении заданий тренера отличаются деловитым подходом, высокой организацией, сосредоточенностью, вниманием. По натуре – застенчивы, замкнуты, выглядят неуверенными и сомневающимися. Но, на самом деле, уравновешены, терпеливы, стойки при овладении знаниями. Со временем приобретают самую яркую в группе целевую направленность, которая отличается устойчивой длительностью и эффективностью при выполнении монотонной работы на длительных дистанциях.

Особенности индивидуальности, препятствующие обучаемости – не представляют конечный результат выполняемого задания, не могут охватить требуемое упражнение целиком.

Численность обучающихся в учебных группах небольшая – до 8 спортсменов-учащихся, но собрать группу из детей с одинаковыми психофизическими особенностями невозможно. Поэтому, основной педагогической технологией обучения должна быть технология адаптации, а выбор методов проведения тренировки предлагается в таблице 14.

Таблица 14. Характеристики предлагаемых технологий обучения

Технология сотрудничества методика парного взаимообучения в виде статической пары	Развивает общение, контроль, самоконтроль, логику, самостоятельность.
Классическая репродуктивная методика традиционного урока (делай как Я)	Принуждает показать свои способности, проконтролировать и оценить их самому и мастером
Элементы модульной технологии	Дозированно развивает самостоятельность при выполнении череды заданий от простого к сложному, развивает логику.

Технологию сотрудничества рекомендовано применять к условной группе «живчики». Они успешно смогут применить и реализовать себя и

как ученики, и как тренер.

Для «трудных» детей целесообразна только классическая методика - постоянный контроль со стороны тренера.

Элементы модульной технологии как нельзя лучше работают с «тихонями».

§ 5. Методические рекомендации на первые 20 занятий по плаванию

Среди спортсменов с нарушением ОДА в паралимпийском плавании доминирующее количество составляют дети с диагнозом «Детский церебральный паралич» (далее – ДЦП).

Дети с аномалиями развития конечностей и заболеваниями, приведшими к нарушениям форм и длины конечностей, составляют 20 – 25 процентов от состава желающих заниматься паралимпийским плаванием.

§ 6. Особенности организации занятий с пловцами-паралимпийцами классов S8 – S10

В начале работы с новичком любого класса, тренер должен понимать глубину поражения вестибулярного аппарата (далее В.А.), так как именно пораженный В.А. становится противником тренера в работе на воде: В.А. старается предотвратить изменения воздействия окружающей среды и пространства на своего хозяина. Это выглядит следующим образом: как только новичок попадает в воду бассейна и не чувствует опоры (дно, бортик), мозг, получив первые же сигналы о неустойчивом положении тела от В.А., расценивает их как угрозу, стремясь исправить положение. Т.е., новичок тут же будет искать лесенку или поручень и не найдя защиту, начнет паниковать. Проведение занятия в подобных условиях значительно усложняется.

Поэтому, 20 первых занятий (около двух месяцев при двукратном в неделю посещении тренировок) новичок должен быть одет в Аква- пояс, который обеспечивает устойчивое положение на воде, позволяет принимать и менять положение в воде с горизонтального на вертикальное и наоборот; снижает вес тела, что усиливает ощущение собственных продвигающих усилий. И самая важная функция пояса – безопасность. Все прочие средства безопасности благоприятной работе по обучению на воде не способствуют.

Классическая схема обучения плаванию за 20 часов к паралимпийскому плаванию не применима. Схема подразумевает долгие объяснения тренером требуемых приемов. Все это время новичок должен неподвижно находится в воде, слушая тренера. Так как ДЦП несет за

собой нарушения работы температурного баланса, новичок будет мерзнуть.

Поэтому, обучение должно проходить в движении. Именно принудительное движение решает сразу две задачи: приобретение «чувства воды» и нужных собственных усилий для ускорения продвижения. Необходимо добавить, что среди последствий ДЦП наблюдаются парезы и пlegии (односторонние параличи, затрагивающие одну из сторон – правую или левую). И любое самостоятельное усилие к продвижению по воде у новичка будет приводить только к вращению на месте.

Для решения вышеуказанной проблемы рекомендуется метод протягивания вдоль бортика с применением поводка – он состоит из пластиковой трубки (брус деревянный круглого сечения) длиной 40–45 см и закрепленной на ней (за оба конца) веревки длиной 2,5–3 метра. Тренер, двигаясь вдоль бортика, тянет за собой новичка, который удерживает поводок в разных положениях: на груди (руки вытянуты вперед), на спине (руки у пояса прижаты к корпусу), на боку (одной рукой держится за веревку, другая – на бедре). Так тренируется В.А. и мышцы-стабилизаторы положения (абдоминальные, корсетные, поясничные).

Паузы между протяжками дадут передышку новичкам и осмысление действий. На этом же этапе необходимо решать задачу выдоха в воду в положении «на груди».

Протягивать вдоль бортика некоторых новичков придется ни одно-два занятия, понадобится 4, 5, пока новичок не получит горизонтальное положение, если не во всех четырех положениях (на спине/на груди/ на боках), то хотя бы в одном из них. Возможно, это положение и станет доминирующим при обучении для избрания одного из стилей паралимпийского плавания.

Следующий этап – этап «запуска» ног.

Дети, перенесшие ДЦП, в последствии, даже во снах, не могут догнать или убежать. Т.е., действия ногами затруднены на подсознательном уровне.

Процесс «запуска» ног ускоряется применением утяжелителей. Перед занятием, на щиколотку новичка рекомендуется одеть утяжелитель, по усмотрению тренера – на обе ноги или только на одну (важно применять это попеременно). На данный метод протягивания с применением утяжелителей отводится 4, 5 занятий.

Следующий этап: 4, 5 занятий – протягивание с применением ласт, комбинируя их с утяжелителями, при этом продолжается процесс стабилизации в четырех положениях; 4, 5 занятий – подключение работы рук в положении на спине, держась одной рукой за поводок в районе

пупка, и работа над гребком одной рукой в положении на груди. Здесь же решаем и вопрос «дыхания под руку».

Далее, тренер любой квалификации строит методику обучения сам.

§ 7. Особенности организации занятий с пловцами-паралимпийцами классов S1 – S7

До начала работы со спортсменами классов S1 – S7 тренеру нужно понимать, что только 10 процентов новичков может «лежать» на воде. Остальные в силу природных страхов в воде будут вертикализироваться даже при способе протягивания. Данный способ работать будет только при некоторых приготовлениях. Что необходимо: принять за правило – сначала обучить плаванию в положении «на спине».

Перед каждым занятием новичка нужно еще на бортике оснастить воротничком на шею, далее взять аква-палку (нудл). Уложить на спину на лавочке. Сначала один конец нудла скотчем притянуть к голени обучающегося, затем второй к другой голени. Образовавшуюся петлю притянуть к груди, обернув тем же скотчем вокруг корпуса, так, чтобы руки были свободны. Вот в такой экипировке обучающийся будет годен к проведению занятия. Затем спускаем его на воду, придаем положение на спине так, чтобы аква-сооружение было над поверхностью воды и препятствовало раскачиванию. Только теперь метод протягивания будет эффективен.

Для новичков, способных на начальном этапе плавать только способом брасс, применяем следующее – Аква-нудл скотчем фиксируем к каждой ноге, а середину к поясу спортсмена. Таким образом мы добиваемся горизонтальности положения пловца.

В работе с пловцами-паралимпийцами данных классов от S1 до S7 понадобится индивидуализация учебных занятий с нахождением тренера в воде в ластах и транспортировкой пловца на протяжении двадцати учебно-тренировочных занятий с принудительной имитацией плавательных движений.

Далее работать по предложенному выше описанию для классов S8 – S10.

§ 8. Особенности организации занятий с пловцами-паралимпийцами классов S11 – S13

В процессе занятий со спортсменами с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует

пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы. Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. Метод показа, или «контактный» метод – применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление.

Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки слабо видящего спортсмена, выполняет движения вместе с ним. При активном методе слабо видящий спортсмен осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

Метод мышечно-двигательного чувства: тренер направляет внимание спортсмена на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характере, скорости, ритме, темпе, мягкости или резкости выполнения упражнения.

Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: «Поверни направо», «Вперед» и т.п.

Метод стимулирования двигательной активности: тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавиться от чувства страха пространства и т.п.

§ 9. Рекомендуемые упражнения

Тренеру, работающему в паралимпийском плавании, необходимо понимать, что того уровня координации, которым обладает каждый, кто прошел систему яслей и детских садов, у детей-инвалидов указанных классов нет. В массовых детсадах на уроках физкультуры в игровой форме типа: Ножками потопали, ручками похлопали, где у нас носик? - дети-надомники были лишены старых педагогических и народных практик по развитию элементарной координации. Очень часто дети, оказавшись в воде в положении на спине, не в состоянии хлопнуть и попасть в свои же ладошки. Отсутствие координации еще и усугубляется спастикой и (или) контрактурой плечевых и локтевых суставов при парезах.

Поэтому предстоит начинать развитие координационных способностей именно с первых занятий на воде.

Упражнение 1. Исходное положение на спине (экипировка аква-нудл по умолчанию). Ноги кроль, для слабых – протягивание вдоль бортика. Делай раз: вдохнуть и на вдохе хлопнуть обеими руками в ладошки. Делай два: руки на выдохе опустить в воду. повторять на протяжении 200 метров.

Упражнение 2. При слабом или умеренном парезе или диплегии ног требуется подготовить заранее из прочного п ластика (труба ПВХ разрезанная продольно, края обработать от заусенцев) 2 накладки-шинки размерами 35х7 см.

Шинку закрепить скотчем так, чтобы середина была над коленом обучающегося, один край прилегал к передней поверхности бедра, другой к голени. Это же повторить с другой ногой и шинкой. Затем на одну из щиколоток ноги прикрепить утяжелитель весом 0,5 – 1 кг. (Экипировка). Приступить к протягиванию. Цель: неравновесное положение тела заставит начать работу мышц-стабилизаторов положения на корпусе и в дальнейшем запустит ноги как рычаги при плавании.

Упражнение 3. Исходное положение на спине (экипировка). Ноги – кроль для обучающихся легких классов с меньшими поражениями нижних конечностей или протягивание для тяжелых. Руки работают баттерфляем (одновременный гребок обеими руками с проносом от бедер до ушей). Начало гребка совпадает со вдохом. Руки над собой – рот закрыть – выдох носом на три счета до конца гребка, пока руки не окажутся у боковых поверхностей бедер. Объем задания – 400 метров.

При освоении упражнений в положении на спине. переходим к ознакомлению с упражнениями в положении на груди.

Упражнение 4. Исходное положение на груди. Экипировка соответственно сзади от лодыжек до спины. Протягивание с выдохом в воду, попутно объясняя обучающемуся систему дыхания со счетом: вдох-счет раз, выдох – три счета. Вдох коротенький (как птичка зернышко клюет) выдох через плотные губы и плотные щеки. Отверстие между губ минимальных размеров. Объем задания – 400 метров.

Упражнение 5. Исходное положение на груди. Экипировка сзади от лодыжек до спины. Протягивание за одну руку. Вторая рука расположена рядом готовая к гребку. Разучивание гребка от перекладины в глубину под собой до боковой поверхности бедра с выдохом в воду, попутно объясняя обучающемуся систему дыхания под гребок руки выдох – три счета, конец гребка и пронос - вдох. При этом глаза на выдохе смотрят на дно, на вдохе – на плечо загребной руки. Ухо обучающегося должно находиться плотно прижатым к плечу опорной руки. повторять на протяжении 25 метров. Затем смена руки. Объем – 200 метров.

Упражнение 6. Исходное положение на груди. Экипировка сзади от лодыжек до спины. Протягивание за одну руку. Вторая рука расположена

рядом готовая к гребку. Гребок от перекладины в глубину под собой до боковой поверхности бедра с выдохом в воду. Задание: один вдох, за время выдоха – сделать два гребка, повторять на протяжении 25 метров. Затем смена руки. объем – 200 метров.

Упражнение 7. Исходное положение на груди. Экипировка сзади от лодыжек до спины. Самостоятельная (автономная работа обучающегося без протягивания). обе руки расположены перед собой на воде. Делаем два хлопка в ладоши и приступаем к гребку левой рукой. Все это на выдохе. Пронос руки-вдох. вернулись в исходное положение. Снова два хлопка под водой на вытянутых руках во время выдоха и пошел гребок правой рукой. Повторить цикл. Объем задания – 200 метров.

При условии выполнения вышеуказанных упражнений спортсмен будет готов к продолжению обучения по массовому методу.

Плана-конспекта учебно-тренировочного занятия для учебных групп этапа НП необходимо заполнять по форме 1 приложения 1, для учебных групп УТ этапа – по форме 2 приложения 1.

§ 10. Объемы плавательной подготовки для пловцов-паралимпийцев 10–15 лет

Примерное распределение парциальных объемов плавательных нагрузок в учебных группах УТ этапа для всех функциональных групп представлено в таблице 15.

Таблица 15. Плавательная нагрузка в учебных группах УТ этапа для всех функциональных групп

Группа	Общий объем	Объем плавания по зонам интенсивности, процент				
		1	2	3	4	5
УТГ 1 года обучения	100	60	30	7	1.7	1.3
УТГ2 года обучения	100	50	36.7	10	1.8	1.5
УТГ 3 года обучения	100	41	38	17	2.4	1.6
УТГ4 – 7 годов обучения	100	37	40	18.4	2.9	1.7

Рекомендуемые объемы годичной тренировочной работы в воде для учебных групп УТ этапа представлены в таблице 16.

Таблица 16. Объемы годичной тренировочной работы в воде для учебных групп УТ этапа (км)

Зона интенсивности	Функциональная группа		
	S1–S4	S5–S7, S11	S8–S10, S12–S13
5	3–5	6–13	16–34
4	5–10	17–24	54–97
3	17–42	45–125	180–320
1, 2	320–470	550–880	930–1260
Общий объем	345–527	618–1042	1180–1711

Парциальные объемы плавательных нагрузок в учебных группах этапа СПС для всех функциональных групп представлены в таблице 17.

Таблица 17. Плавательная нагрузка в учебных группах этапа СПС для всех функциональных групп, процентное соотношение

Зона интенсивности	Учебная группа		
	СПС 1 года обучения	СПС 2 года обучения	СПС 3 – 6 годов обучения
1	20,9 %	19,1%	17,2%
2	49,5 %	48,4%	47,8%
3	24,3 %	26,2 %	27,7%
4	3,6 %	4,5 %	5,4%
5	1,7 %	1,8 %	1,9%

Парциальные объемы плавательных нагрузок в учебных группах этапа ВСМ для всех функциональных групп решается индивидуально.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по этапам (годам) обучения, а также описание методики выполнения контрольно-переводных тестов по ОФП и СФП представлены в таблицах 13 – 23 приложения 1.

РАЗДЕЛ III

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 6

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе ВСМ. И здесь ведущую роль играет

тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца-паралимпийца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

На УТ этапе 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.

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

На этапе ВСМ основной задачей психологической подготовки является подготовка к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Тренировочные занятия и, тем более, соревнования спортсменов высокого класса характеризуются такими физическими и психическими нагрузками, которые доводят напряжение до пределов индивидуальных возможностей.

Построение психологической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психологической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность – это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психологической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психологические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психологической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психологического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему СП. Например, психорегулирующая тренировка (далее – ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психологических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

ГЛАВА 7 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, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях с пловцами-паралимпийцами – развитие гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с пловцами-паралимпийцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид, поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в СУСУ едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах. Однако у 11, 12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к знаниям основ тренировочного процесса тренером и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов-паралимпийцев к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных занятий.

На первом этапе работы с учебной группой стоит задача привить интерес к занятиям паралимпийским плаванием, сдружить спортсменов, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое

применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов-паралимпийцев на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю учебную группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих пред пубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к паралимпийскому плаванию и отсеву перспективных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, Беларуси, лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать

внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе СП (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Весь процесс учебной и спортивной работы в СУСУ носит воспитывающий характер. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию занимающихся должны способствовать: четко организованное и качественное проведение учебно-тренировочных занятий; высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратной явке на занятия, строгому выполнению правил на соревнованиях. Большое значение имеет личный пример тренера.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 8

МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардио-респираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена (функциональные возможности) и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Медицинский контроль осуществляет врач, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники и тренерами. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за пловцами-паралимпийцами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, бесед по: гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

Повторные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний или травм и по направлению тренера.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования являются контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, биохимический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных пловцов-паралимпийцев на тренировках и соревнованиях.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

Могут применяться и другие методики. Это зависит от материально-технической базы врачебно-физкультурных диспансеров и наличия специализированных лабораторий, а также наличия без барьерной среды.

ГЛАВА 9

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Под восстановлением следует понимать применение педагогических, психологических, медико-биологических, медико-

гигиенических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Восстановительные мероприятия разделяются на следующие 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными (стимуляция восстановления возможна только при рациональном построении тренировки). В процессе учебно-тренировочной работы должно быть предусмотрено систематическое варьирование величиной тренировочной нагрузки, должны планироваться упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные микроциклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Рекомендуются: аутогенные психорегулирующие тренировки (проводятся психологом), различные средства внушения (проводятся тренером, массажистом), специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы (например, музыка), приемы мышечной релаксации).

Система гигиенических факторов включает в себя: оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и тренировки; рациональный распорядок дня; личную гигиену; специализированное питание; закаливание; гигиенические условия тренировки.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию (прежде всего в зимне-весенний период), физиотерапию и гидротерапию (различные виды ручного и инструментального массажа, ванна, сауна), фармакология, магнитотерапия, электропроцедуры, криотерапию и др.

Важнейшими средствами восстановления после тренировочных нагрузок являются: спортивный массаж, обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с

большими нагрузками рекомендуется отдыхать 1 – 1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после 20 – 30 мин прогулки). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30 – 40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

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.

Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова (2000).

ГЛАВА 10

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 г. № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц,

занимающихся гимнастикой спортивной, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Задачи:

- раскрытие сути проблемы допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом, получение необходимых знаний о вреде допинга и отрицательных последствиях применения допинговых технологий и невыполнения антидопинговых правил;

- изучение организации правового регулирования борьбы с допингом, а также роли международных и национальных антидопинговых организаций;

- информирование спортсменов о границе между допингом и легальной фармакологической поддержкой, правилах допинг-контроля, правах и обязанностях всех заинтересованных лиц, и четких критериях наступления ответственности;

- ознакомление с новыми изменениями в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом;

- привитие моральных и нравственных ценностей чистого спорта, критического отношения к зависимому поведению и выработка ценности здорового образа жизни.

В результате изучения образовательных материалов, спортсмены должны знать:

- общие положения об антидопинговой политике в современном спорте;

- понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте;

- общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;

- спортивные ценности, честность, спортивную этику, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;

- правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, антидопинговых международных стандартов; Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», «Национальные антидопинговые правила» и другие регламентирующие документы;

- международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства и Национального антидопингового агентства в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;

- международный стандарт «Список запрещенных веществ и методов»: его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список; разрешение на терапевтическое использование и порядок его получения; эффекты производительности классов веществ, включенных в список; последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;

- риск применения биологически активных добавок и энергетических напитков: оценка риска и потребности;

- права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности персонала спортсмена, управление результатами, биологический паспорт спортсмена;

- роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;

- процедуру допинг-контроля для крови и мочи; выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения; роль и ответственность национальной антидопинговой организации и антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата;

- понятие и виды нарушений антидопинговых правил; систему мер ответственности за применение допинга.

РАЗДЕЛ V

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса для СУСУ существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для проведения занятий паралимпийским плаванием является специально оборудованный бассейн, зал физической подготовки, специализированный тренажерный зал; оборудование для контроля за состоянием спортсменов; оборудование восстановительного центра; спортивная одежда и др.

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».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены, начиная с УТ этапа, привлекаются (в силу своих функциональных возможностей) в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-инструкторской работе пловцы-паралимпийцы должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать технике паралимпийского плавания, определять и исправлять ошибки.

По судейской практике учащиеся должны хорошо знать правила соревнований, уметь составить положение для проведения первенства школы по паралимпийскому плаванию, организовывать и проводить соревнования внутри СУСУ.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

С учетом специфики паралимпийского плавания определяются следующие особенности СП.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка спортсменов в паралимпийском плавании осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих СП.

Известно, что каждый ребенок, страдающий ДЦП, рассматривается как носитель эпилептических признаков. Поэтому, при комплектовании учебных групп этапа НП, рекомендуется в состав группы лиц с нарушением ОДА вводить не более одного ребенка с диагнозом ДЦП классов S1 – S6.

Меры безопасности при работе с детьми, имеющими диагноз ДЦП и тотальной потерей зрения:

Стены входных проемов и коридоров как снаружи, так и внутри помещений должны быть оснащены тактильными табличками.

Первые 6 месяцев обучения в группах НП 1 года обучения СП на занятиях для детей классов S1 – S7 и S11 должна проходить только при наличии надетого на них страховочного пояса и, в течение 2 месяцев – надувного воротничка. Занятия в указанный период необходимо проводить на крайней дорожке у бортика. Рекомендуется к поясу указанных детей крепить страховочный фал, конец которого находится в руке тренера до конца занятия (если тренер не в воде со своим воспитанником).

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

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами посещения бассейна и техникой безопасности.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой учебной группе сверх установленной нормы
- подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через контроль. При отсутствии тренера учебная группа к занятиям не допускается;
- выход занимающихся из ванны бассейна до конца тренировочных занятий допускается только по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

- присутствие занимающихся в ванне бассейна без тренера не разрешается;
- учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;
- ныряние в бассейне 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;
- при наличии условий, мешающих проведению тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью спортсменов, тренер должен

их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить тренировочное занятие;

– тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

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 Программы по паралимпийскому плаванию и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Абсалямов Т.М.: Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования / Т.М.Абсалямов, Т.С. Тимакова; под. ред. Т.М. Абсалямова. – М.: ФиС, 1983.

2. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учебник / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий; под ред. Ю.А. Брискина. – Москва: Советский спорт, 2010.

3. Байкина, Н.Г. / Основы инвалидного спорта. – Н. Г. Байкина, Я.В. Крет. – Запорожье, 2002.

4. Евсеев, С.П.: Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2000.

5. Ермаков, В.П.: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. – М.: Просвещение, 1990.

6. Особенности научно-методического сопровождения процесса подготовки спортсменов-паралимпийцев / А.А. Баряв[и др.] // Теор. и практика физ. культуры. – 2008.

7. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] / авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова.

[illegible]

Таблица 2. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп ИП2 и 3 годов обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 5. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп УТЗ года обучения

[illegible]

Таблица 6. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп УТ 4 – 7 годов обучения

[illegible]

Таблица 8. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп СПС 2 года обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 10. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп ВСМ

[illegible]

[illegible]

Таблица 12. Продолжительность этапа спортивной подготовки и режим учебно-тренировочного процесса

Учебная группа	Продолжительность этапа спортивной подготовки	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами, академических часов в неделю	Годовая учебная нагрузка, академических часов за 46 недель	Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере, академических часов за 6 недель	Всего академических часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП 1 и 2 года обучения	1, 2 года	4	184	24	208	Положительная динамика физической подготовленности
УТГ 1 года обучения	1	5	230	30	260	Спортсмены, сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП и (или) выполнившие II спортивный разряд, участники чемпионата Республики Беларусь
УТГ 2 года обучения	1	9	414	54	468	Спортсмены, сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП и (или) выполнившие II спортивный разряд, участники чемпионата Республики Беларусь
УТГ 3 года обучения	1	11	506	66	572	Спортсмены, сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП и (или) выполнившие I спортивный разряд, призеры чемпионата Республики Беларусь

УТГ 4 – 7 годов обучения	До 5 лет	13	598	78	676	Спортсмены, сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП и (или) подтвердившие I спортивный разряд, призеры чемпионата Республики Беларусь
СПС 1 года обучения	1	17	782	102	884	Спортсмены, сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП и (или) выполнившие норматив КМС
СПС 2 года обучения	1	19	874	114	988	Спортсмены, сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП и (или) подтвердившие звание КМС
СПС 3 – 6 годов обучения	До 6 лет	22	1012	132	1144	Спортсмены, сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП и (или) подтвердившие звание КМС

ВСМ	До 6 лет	24	1104	144	1248	Спортсмены, выполнившие звание МС, кандидаты в НК, ведущие подготовку к чемпионатам мира среди юниоров и молодежи
ВСМ	Не ограничено	26	1196	156	1352	Спортсмены, выполнившие звание МС или МСМК, члены НК, ведущие подготовку к Паралимпийским играм, чемпионатам мира, Европы