

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
Протокол № 4 от 04.07.2020 г.



ПРОГРАММА

«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы 1 год

Возраст занимающихся: с 7 лет

Программу разработали:

Д.В.Дмитров /инструктор-методист
Н.В.Никулина /зам. директора по УВР

Курск, 2020

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
Протокол № 4 от 04.07.2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
_____ Ю.Н. Токарев

ПРОГРАММА

«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы 1 год

Возраст занимающихся: с 7 лет

Программу разработали:

Д.В.Дмитров /инструктор-методист
Н.В.Никулина /зам. директора по УВР

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Программный материал занятий

2.2. Воспитательная работа

2.3. Восстановительные средства и мероприятия

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

3.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

3.3. Материально-технические условия

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1. Педагогический контроль

4.2. Медико-биологический контроль

Используемая литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивно-оздоровительная работа» по виду спорта «Плавание» (далее – программа) МБУ ДО «ДЮСШ № 2» (далее – учреждение) разработана с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам в части касающейся, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. №939 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019г., регистрационный №53679). В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала.

Основные задачи занятий в группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий плаванием.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап – спортивно-оздоровительный .

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-18 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Оптимальная наполняемость группы (чел.)	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
15-20	6	42	252

1. Организация тренировочного процесса регламентируется расписанием занятий, которое разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.
2. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут.

Примерный учебный план на 42 недели тренировочных занятий в ДЮСШ отделения плавания. Количество часов в неделю - 6 часов

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	
1.	Обязательные предметные области	214
1.1.	Теоретические основы ФК и спорта	62
1.2.	Общая физическая подготовка	76
1.3.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	76
2.	Вариативные предметные области	38
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38
Общий объем учебной нагрузки (в часах)		252

Распределение часов практических занятий

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	
1.	Тренировочные мероприятия	102
2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	62
3.	Иные виды практических занятий	24
4.	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий
5.	Результаты освоения программы	2
Общий объем учебной нагрузки (в часах)		190

Контрольные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	10.0	10.5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники спортивных способов плавания;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

2.1. Программный материал занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. Роль физической культуры в жизни человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем

самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, аква поло.

СФП

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

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

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки). При этом соблюдаются такие условия:

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.
2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400 м.
3. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует вначале освоить необходимое количество движений для проплывания дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.
4. Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.
5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не лишь от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при

одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно.

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

Развитие выносливости пловца

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

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

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

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

Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

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

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных

движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др. *В воде* быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др. Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца

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

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания (приложение 1).

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техникой движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца

лежат по координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение *тяговых усилий гребков и продвижение пловца* вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование

его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв. Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 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.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

2.2. Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, 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. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале

пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

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.

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.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

2.3. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное.

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.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

- **Педагогические:**

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

1. 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;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными

сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

- **Психологические:**

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:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

- **Медико-биологические средства**

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.

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

- **Физические средства:**

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
 - метод строго регламентированного упражнения;
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

3.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 50м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

1. Уметь проплыть дистанцию 200 м;
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;

4. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные *средства на суше*:

- ✓ Различные виды ходьбы и бега;
- ✓ Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- ✓ Имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные *средства в воде*:

Дыхательные упражнения;

- ✓ Плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- ✓ Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- ✓ упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- ✓ Повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

1. Выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
4. Изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные *средства на суше* идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные *средства в воде*:

- ✓ Плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- ✓ Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-100 м;
- ✓ Упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
- ✓ Повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;

- ✓ Дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

1. Регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
2. Постепенно повышать уровень физической подготовленности;
3. Совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
4. Научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными *средствами в воде* являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и попеременный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

3.3. Материально- технические условия

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на достижение результатов необходимо:

- ✓ Плавательный бассейн,
- ✓ Доски для плавания.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1. Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март-апрель).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка:

- 1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

- 3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

- 4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

- 5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

б) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

7) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

4.2. Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям плаванием, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие в спортивную школу дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся художественной гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Используемая литература

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.