

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 3 г. Новошахтинска

Рекомендована педагогическим советом  
« 31 »марта 2023 года  
Протокол № 5 от 31.03.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО СШ № 3  
С.В. Сидоров  
Приказ № «28» от 31.03.2023г.

# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ

Программа разработана на основе ФССП по плаванию.  
Срок реализации программы: 1 год.

**Программа разработана:**

Гуральской Н.И., зам. директора по УВР  
Разумак В.И., тренером-преподавателем  
отделения плавания

Срок реализации программы: 1 год

Управление образования Администрации  
города Новошахтинска

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **1. Пояснительная записка**

### **2. Нормативная часть**

- 2.1. Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы и наполняемость групп
- 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режим тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим общеразвивающую подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности
- 2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп
- 2.10. Структура годичного цикла

### **3. Методическая часть**

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки
- 3.3. Программный материал для практических занятий
- 3.4. Воспитательная работа
- 3.5. Антидопинговые мероприятия

### **4. Перечень информационного обеспечения**

### **5. План физкультурно-спортивных мероприятий**

## 1. Пояснительная записка

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание многих программ физического воспитания учреждений.

Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут, т.к. учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для детей младшего школьного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью. Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ученика способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Прежде всего, мышечная система ребенка младшего школьного возраста развита слабо, ее масса составляет 22—24% массы тела (у взрослого—40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и аппарат мышечной системы. У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении — удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3—5 годам. На фоне их интенсивной

деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны. Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений. При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. Так как физическую нагрузку на сердце, во время плавания, возможно, произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях. У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолеть сопротивление воды, необходимое усилие

совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000--7300 см<sup>3</sup> и более. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников, Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800—2100 см<sup>3</sup>. Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, природные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40—50 см.

Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей — тазового пояса. Ввиду возрастной слабости связочного мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в безопорном положении во время плавания оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает - предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также туго подвижности суставов и различных последствий детского паралича — полиомиелита. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у детей, а тем самым и совершенствованию

деятельности всех систем детского организма.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по обучению детей плаванию, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа составлена:

Освоение программного материала рассчитано на одном из этапа спортивной подготовки: СОГ. В этой категории учебной группы поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке обучающихся.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Настоящая программа разработана на основе Федеральных государственных требований по виду спорта «плавание» и предназначена для подготовки пловцов в группах спортивно – оздоровительной направленности (СОГ). Правовые вопросы данной программы регламентируются в соответствии с Законом РФ «Об образовании» ФЗ-273, нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» ФЗ-329.

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г.№18 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№ 28 Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Закон Ростовской области от 14.11.2013г. № 26-3С « Об образовании в Ростовской области».

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом МБУ ДО СШ № 3.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

**Этап СОГ.** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 1 года. На этапе СОГ подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; овладение жизненно необходимых навыков плавания; обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

## **2.1. Продолжительность этапа СОГ, минимальный возраст для зачисления на**

### этап и наполняемость групп.

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

Возраст занимающихся в группах - от 6 до 18 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап СОГ	1 год	6	18

### 2.2 Соотношение объёмов тренировочного процесса

Разделы Подготовки	СОГ
Количество часов в неделю	4
Общая физическая подготовка (%)	50
Специальная физическая подготовка (%)	-
Техническая подготовка (%)	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1

Учебный план отделения плавания составляется на очередной учебный год исходя из вышеприведённых объёмов, утверждается директором СШ и является нормативным для планирования своей деятельности всем тренерам-преподавателям отделения.

При планировании многолетней подготовки пловцов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объема нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно негативно отражается на организме занимающегося. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что



энергия спортсменов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, при котором расход энергии систематически превышает ее поступление. В тренировке юных пловцов (до завершения полового созревания) важно соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причем отдых должен быть достаточен для полного восстановления сил.

### **2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом физкультурно-спортивных мероприятий СШ, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. В СШ предусматриваются соревнования между тренировочными группами, матчевые встречи, школьные, городские, областные, соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются на: основные, отборочные, контрольные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Обязательным документом для направления обучающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований,

заверенный печатью организаторов или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **2.4. Режим тренировочной работы**

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки и СОГ 2-х часов

Продолжительность академического часа 40 мин., в связи с ковид-19, для выполнения требований Роспотребнадзора учебно-тренировочные занятия будут планироваться исходя из академического часа равным 30 минутам в условиях учреждения и 10 мин. в домашних условиях обучающегося

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно телекоммуникационной сети «Интернет».

#### **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

##### **Медицинские требования**

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

## Соблюдение требований медицинского обеспечения тренировочного процесса

включают:

- медицинскую комиссию два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям плаванием:

- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз;
- стоматологические заболевания;
- кожно-венерические заболевания;
- заболевания половой сферы;
- инфекционные заболевания.

### **Возрастные требования**

С учетом специфики вида спорта плавание, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки и СОГ – 6 лет.

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта плавание, как основание к отчислению данного занимающегося из учреждения законодательством не предусмотрен.

Преждевременное начало занятий плаванием, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на здоровье и психологическое состояние ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. Сроки допуска к занятиям плаванием, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

### **Психофизические требования**

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## **2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

суммарный годовой объем работы 184 ч в год;

количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла 2 – 3.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к

общему изнеможению.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л. Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зона соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в 15 виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения. Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

## 2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки
	До года
Контрольные	2 - 3
Отборочные	-
Основные	-

## 2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

### Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Главной задачей является обеспечение комфорта во время тренировочных занятий. К экипировке для плавания относятся: плавки и купальник, очки для плавания, шапочка для плавания, нескользящая обувь для бассейна. В спортивном бассейне необходимо плавать в слитном купальнике с более или менее открытой спиной. Это обусловлено тем, что тренировка в бассейне подразумевает активные движения в воде. Спортивные плавки и купальник должны обладать характеристиками, которые позволяют пловцу чувствовать себя уверенно и комфортно на тренировках. Купальник или плавки должны четко соответствовать размеру, в этом случае они будут комфортно сидеть, не стеснять движений при плавании. Обувь для бассейна должна быть простой конструкции, непромокаемой, подошва нескользящей. К инвентарю и оборудованию для плавания относятся: доска для плавания, колобашка, ласты, лопатки (большие, маленькие, средние), трубка для дыхания, резина для плавания. Подбирать инвентарь и оборудование необходимо с учетом целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Для проведения учебно-тренировочного процесса в СШ имеются в оперативном управлении спортивный комплекс с 25-и метровым плавательным бассейном, игровым залом 36x18, тренажёрным залом S=184 кв. м на территории учреждения имеется ограждённая

многофункциональная спортивная площадка 40x20 м. В наличии в достаточном количестве имеется спортивный инвентарь для занятий.

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп**

Год подготовки	Возраст занимающихся, лет	Максимальное число занимающихся в группе	Требования по физической и технической подготовке
Этап начальной подготовки			
1	6	16	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

## **2.10. Структура годичного цикла**

### **Планирование годичного цикла в группах первого года обучения**

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения, и распределение в годичных циклах. Даны объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Учебно-тренировочное занятие осуществляется в течение календарного года, в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 46 недель в году, из них 46 недель – непосредственно в условиях СШ. Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Данная программа составлена для отделения плавания МБУ ДО СШ № 3 и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на 8 лет, и ставит целью подготовку спортсменов по плаванию, резерва сборных команд города, области. Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, спортивной практики, восстановительных мероприятий. Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психологического развития детей;
- воспитание волевых и морально стойких граждан Российской Федерации;
- подготовка спортсменов высокого уровня.

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Этап начальной подготовки**-обеспечить разностороннюю физическую подготовку спортсменов, привить интерес к систематическим занятиям плаванием, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в тренировочных группах, укрепление здоровья спортсменов, формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

На этом этапе обучения занятия в основном направлены на:

- умение проплыть дистанцию 25 м индивидуальным стилем для каждого воспитанника без остановки и без учета времени;
- совершенствовать технику плавания вольным стилем на груди, в объеме 70% тренировочных занятий;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;



- изучение стилей плавания в следующей последовательности – вольный стиль на груди, брасс, вольный стиль на спине;

- ознакомление с техникой поворотов в различных стилях и техникой проплывания эстафеты;

- участие в соревнованиях – 2 на суше + 4 на воде;

#### **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), дистанции 25-50 м;

- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;

- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

**Методы тренировки: словесные** - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от *умелого* использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и рассуждений.

**Наглядные** – прежде всего - *показ (правильный показ двигательного действия)*. Сюда также относятся все вспомогательные средства демонстрации: магнитная доска, макеты, учебные фильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, мониторы и приборы с получением обратной информации и др.

СШ обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 40 минут. Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на обучающихся, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства обучающихся - восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Общие требования безопасности к занятиям по плаванию допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям в СШ. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся СШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

#### **Тренер обязан:**

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

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

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

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

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

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

### **3.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов. На всех этапах спортивной подготовки после 35 - 40 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений. Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 22—23 часов, подъем — в 7—8 часов.

Нагрузка – это мера воздействия физических упражнений на организм спортсмена.

Анализируя факторы, определяющие физические тренировочные эффекты упражнений можно выделить:

- 1) функциональные эффекты тренировки;
- 2) пороговые нагрузки для возникновения тренировочных эффектов;
- 3) обратимость тренировочных эффектов;
- 4) специфичность тренировочных эффектов;
- 5) тренируемость.

Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. *Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма*, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.

2. *Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма*, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определенной работы.

В основе этих положительных эффектов лежат:

1. Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определенной работы.

2. Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной спортсменом механической работы или ее продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу.

Величина нагрузки определяется параметрами:

- 1) объем – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;
- 2) интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью) работы;

- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;

- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

*Интенсивность нагрузки* тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Появляется следующая зависимость – увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) – абсолютный или относительный (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы – косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями.

Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

Относительная рабочая частота сердечных сокращений (%ЧСС<sub>max</sub>) – это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приблизительно ЧСС<sub>max</sub> можно рассчитать по формуле:

$$\text{ЧСС}_{\text{max}} = 220 - \text{возраст человека (лет)} \text{ уд/мин.}$$

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений – это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений – это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом могут быть пороговая – 75% и пиковая – 95% от максимальной частоты сердечных

сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки.

Зоны работы по частоте сердечных сокращений уд/мин.

1. до 120 – подготовительная, разминочная, основной обмен;
2. до 120–140 – восстановительно-поддерживающая;
3. до 140–160 – развивающая выносливость, аэробная;
4. до 160–180 – развивающая скоростную выносливость;
5. более 180 – развитие скорости.

*Объем работы.* Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5–10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2–5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному истощению и к повышению резерва лактатных анаэробных источников во время нагрузки приводит работа максимальной интенсивности, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза. Работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60–90 с. Паузы отдыха при такой работе не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости. Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

По мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов

высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Продолжительность и характер интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор оптимальных нагрузок, таких, в результате которых после восстановления происходит наибольший адаптационный эффект. Кроме того нагрузка может быть привычной, которая не вызывает адаптационных сдвигов, или максимальной, при выполнении которой происходят функциональные сдвиги до предела адаптации.

В процессе тренировки повышение функциональных возможностей отдельных органов и всего организма происходит в том случае, если систематические нагрузки значительны. По своей величине они достигают или превышают пороговую нагрузку, которая должна быть выше повседневной.

Основное правило в выборе пороговых нагрузок заключается в том, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям человека. Принцип индивидуализации в значительной мере опирается на принцип пороговых нагрузок.

Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами. Это может быть:

1. Реабилитация после всевозможных перенесенных заболеваний, в том числе и хронических.
2. Восстановительно-оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы.
3. Поддержание тренированности на имеющемся уровне.
4. Повышение физической подготовки. Развитие функциональных возможностей организма.

Тренировочные нагрузки подразделяются:

1. по характеру:

тренировочные;

соревновательные;

2. по степени сходства с соревновательным упражнением:

специфические;

неспецифические;

3. по величине нагрузки:

малые;

средние;

околопредельные;

предельные;

4. по направленности:

совершенствующие двигательные качества;

совершенствующие компоненты двигательных качеств (алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей);

совершенствующие технику движений;

совершенствующие компоненты психической подготовленности

совершенствующие тактическое мастерство;

5. по координационной сложности

не требующих значительной мобилизации координационных способностей;

связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

6. по психической напряженности

напряженные;

менее напряженные.

7. по величине воздействия на организм:

развивающие;

стабилизирующие;

восстановительные.

Специфические нагрузки - это нагрузки существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

*Развивающие нагрузки* – характеризующиеся высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывающие значительный уровень утомления. Такие нагрузки требуют восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем 24–96 ч.

*Стабилизирующие нагрузки*, воздействуют на организм спортсмена на уровне 50–60% по отношению к большим нагрузкам и требуют восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч

*Восстановительные нагрузки* это нагрузки на уровне 25–30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

К признакам эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

1) специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;

2) напряженность, которая проявляется при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;



3) величину нагрузки, как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

В классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы.

Эти зоны имеют следующие характеристики.

*Аэробная восстановительная зона.* Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40–70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

*Аэробная развивающая зона.* Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160–175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60–90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами и быстрыми мышечными волокнами, которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны – скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

*Смешанная аэробно-анаэробная зона.* Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд./мин, лактат в крови до 8–10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы), которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8–10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

*Анаэробно-гликолитическая зона.* Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180–200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6–10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

*Анаэробно-алактатная зона.* Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15 – 20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 ск энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120–150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых,

максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок смешанную аэробно-анаэробную зону в отдельных случаях делят на две подзоны.

Первую составляют соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч.

Вторую – упражнения продолжительностью от 10 до 30 мин.

Анаэробно-гликолитическую зону делят на три подзоны:

В первой – соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; во второй – от 2 до 5 мин; в третьей – от 0,5 до 2 мин.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого не довосстановления работоспособности.

3. «Минимакс» интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс» интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Мало интенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Гетерохронность восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяют в

принципе тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо явлений переутомления и перетренировки.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие – с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии не довосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности.

Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависит от:

- абсолютной величины нагрузок;
- уровня и темпов развития тренированности спортсмена;
- особенностей вида спорта;
- этапов и периодов тренировки.

На этапах, непосредственно предшествующих основным соревнованиям, волнообразное изменение нагрузок обусловлено в первую очередь закономерностями «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки. Внешне феномен запаздывающей трансформации проявляется в том, что пики спортивных результатов как бы отстают во времени от пиков объема тренировочных нагрузок: ускорение роста результата наблюдается не в тот момент, когда объем нагрузок достигает особенно значительных величин, а после того как он стабилизировался или снизился. Отсюда в процессе подготовки к соревнованиям на первый

план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузки с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивный результат в намеченные сроки.

Из логики соотношений параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

1) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;

2) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней «волны»;

3) на этапах особенно значительного увеличения суммарного объема нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долговременных адаптации морфофункционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень ее увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объем нагрузок, и наоборот;

4) на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок (что необходимо для ускорения темпов развития специальной тренированности) их общий объем лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

## **ВЛИЯНИЕ**

### **ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

#### **ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

Занимающийся плаванием должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для обучающихся.

В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена.

Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса. В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине

- объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к более высоким достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- ЦИКЛИЧНОСТЬ.

ВОЗРАСТ	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Наращивание скорости Движения			В	И						
Сила				И	И				И	
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
Общая выносливость	И		И		И		И			
Скоростная выносливость			В						Ц	
Скоростно-силовая выносливость									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся Объект		И	И							
Интенсивное формирование систем организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способность к продолжительной работе	О	О								
МХ темпы прироста роста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладевает простыми формами движения	О	О	О							
Начальное обучение технике			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
Обучение навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа							О			
Выполнение технических приемов в усложненных условиях						О	О	О	О	О

Условные обозначения:

И – интенсивное развитие

В – наиболее высокие темпы развития

Ц – целенаправленное развитие

П – развивается плохо

С – снижение показателей

О – основной период

### 3.3. Планирование спортивных результатов

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др. Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности

спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное; текущее; оперативное. В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы. Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки. Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия. Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки. План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Текущий (годовой) план тренировки является частью перспективного. В текущем плане более детально отражаются задачи года, периодов и этапов тренировки, а также средства, методы тренировки и динамика нагрузок. Годичный цикл условно делят на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий до первого планового соревнования. Соревновательный период — это период проведения календарных соревнований. Переходный период начинается с момента окончания сезона и длится до начала занятий в новом годичном



цикле. Составление годового плана начинается с составления характеристики и анализа плана прошедшего года. После этого вносят соответствующие коррективы и составляют план на текущий год. Вначале определяют спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы и нагрузок, а затем — задачи каждого периода и этапа тренировки. Определив основные задачи, а также средства и методы для их осуществления, переходят к планированию характера и величины нагрузок. Если тренировочные нагрузки остаются на неизменном уровне, рост спортивных результатов рано или поздно прекращается. Организм занимающегося плаванием приспосабливается к неизменным нагрузкам и перестает на них реагировать повышением своей работоспособности. В процессе тренировки нагрузки и тренировочные циклы испытывают волнообразную кривую и варьируют от сравнительно небольших до максимальных. При этом весь тренировочный процесс идет в течение круглого года и несколько лет подряд. Интервалы отдыха от одного занятия до другого выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но периодически проводятся занятия на фоне частичного недовосстановления. Это так называемые «ударные» циклы. Смысл их сводится к тому, чтобы предъявить организму особо тяжелые требования и получить в конечном итоге мощный подъем работоспособности во время последующего отдыха после таких нагрузок. Практика и экспериментальные данные говорят о том, что такой режим работы при известных условиях правомерен и дает положительные результаты. Его следует применять в пределах недельных, месячных и годовых циклов.

Микроциклы могут быть «раскачивающие», «ударные» и «суживающиеся». «Раскачивающие» микроциклы служат для того, чтобы подготовить организм к восприятию последующей большой нагрузки. В этих микроциклах каждая последующая нагрузка должна приходиться на фазу восстановления и сверхвосстановления работоспособности организма. «Ударные» микроциклы преследуют цель дальнейшего повышения функциональных возможностей организма, а следовательно, и работоспособности. В этом случае каждая последующая нагрузка приходиться на фазу недовосстановления. В течение 3—4 дней могут даваться большие нагрузки. «Суживающийся» микроцикл предусматривает постепенное снижение нагрузки и активный отдых для полного восстановления и сверхвосстановления работоспособности организма. В подготовительном периоде микроцикл, который проводится от одного выходного дня до другого, условно называется тренировочным. В подготовительном периоде 3—4 занятия в неделю вполне достаточны для подготовки пловцов-разрядников. Но, чтобы добиться более высоких спортивных результатов, необходимо тренироваться чаще и обязательно чередовать в неделе занятия с разными нагрузками и задачами. Нельзя не учитывать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования в технике имеют определенную частоту повторений, при которой они наиболее эффективны. Например, силу, быстроту и гибкость отдельных мышечных групп рациональнее развивать ежедневно, а выносливость — относительно реже. Спортивный опыт и научные исследования

показывают, что для совершенствования в технике далеко не безразлично, что выполнялось в занятии накануне. Если это была тренировка, посвященная развитию выносливости или совершенствованию в технике при максимальных усилиях, то в последующий день работать над улучшением техники нецелесообразно. Совершенствование же в технике при небольших усилиях в течение нескольких дней подряд приводит к положительным сдвигам. Большая тренировочная нагрузка, как правило, не дает непосредственного роста результатов. Требуется определенный промежуток времени. Но в то же время выполнение объемной работы обеспечивает долговременную спортивную форму, а интенсивная нагрузка стимулирует непосредственно рост спортивных результатов. В системе чередования тренировочных занятий и отдыха, необходимо учитывать, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановления и повышения работоспособности. Иными словами, через каждый определенный отрезок тренировочного процесса юный спортсмен должен приобретать способность выполнить прежнюю работу, не снижая ее качественных и количественных показателей, а повышая их. Конечно, в различные периоды и этапы продолжительность таких отрезков будет различной. Но в каждый данный момент тренировки нагрузки должны быть оптимальными. Они должны соответствовать возможностям пловца и вызывать не переутомление, а рост работоспособности. Здесь необходимо помнить, что полное восстановление юного организма происходит через 36 часов после тренировки, но есть одна хитрость – если спортсмен покушал после тренировки в течении 30мин-1часа, то восстановление происходит через 24часа. Как говорилось выше, в процессе тренировки увеличиваются параметры нагрузки — ее объем и интенсивность. Под объемом нагрузки мы понимаем количество всей проделанной работы (за отдельное занятие, за неделю, за месяц и т. д.). Измеряется объем временем, количеством проплываемых километров, количеством выполненных физических нагрузок и т. п. Интенсивность нагрузки означает напряженность тренировочной работы, и степень концентрации ее во времени. Для удобства планирования интенсивности упражнений в тренировке условно введены коэффициенты 1, 1,5 и 2. Коэффициент 1 (малая интенсивность) условно соответствует упражнениям по технике и тактике игры, упражнениям, в которых чередуются напряжения и расслабления, а также предварительным и вспомогательным упражнениям. Коэффициент 1,5 (средняя интенсивность) соответствует упражнениям для совершенствования техники игры и развития двигательных качеств, выполняемых с около предельными усилиями (переменный бег, ускорения, совершенствование техники игры в усложненных условиях и т. п.). Коэффициентом 2 (высокая интенсивность) оцениваются упражнения, выполняемые в основном с предельными усилиями (эстафеты, повторный бег игры и игровые упражнения, двусторонние игры и т. п.). Как же определить интенсивность одного отдельно взятого занятия? Допустим, в подготовительной части урока, которая длилась 30 мин., проводятся различные упражнения в движении, небольшие ускорения. Это соответствует интенсивности 1,5 балла. Следующие 30 мин. в

основной части урока посвящаются совершенствованию технических приемов в усложненных условиях (интенсивность — 1,5 балла). Последующие 30 мин.— совершенствование этих же технических приемов в игровых условиях (допустим, квадрат 4х3) — 2 балла. И, наконец, последние 30 мин. двухсторонняя игра (2 балла). Суммируем все баллы ( $1,5 + 1,5 + 2 + 2 = 7$ ) и делим на 4. Получается 1,7 балла. Значит, занятие прошло с интенсивностью выше средней. На основные занятия отводится в среднем по 2-3 часа, на дополнительные — по 1 часу. На игру планируется 3 часа, на установку — не более 60 мин. На разбор не более 120 мин. На занятия в дни накануне игры, планируется по 1.15 час. В условиях длительного соревнования, каким является футбольный сезон, не следует ограничиваться только специфическими футбольными нагрузками. Иначе в динамике спортивных достижений будет наблюдаться снижение работоспособности. Это наступит где-то в конце первого круга или в начале второго. Поэтому вполне закономерным будет включение промежуточных этапов, в которых повышением общего объема неспецифических нагрузок можно обеспечить необходимый уровень общей работоспособности. А это послужит необходимым условием сохранения и дальнейшего развития специальной работоспособности, и психологической и моральной устойчивости.

**Этапное и текущее планирование.** Годовой план составляется для каждой учебной группы, исходя из подготовки в течении года и в соответствии с утвержденным тематическим планом тренировочной работы. Годовое планирование ведется на основании перспективных планов и направлено на их реализацию. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.), погодные условия. Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить пловцов к достижению высоких результатов в данном годовом цикле. В работе с юными пловцами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младшего, возраста основная направленность тренировки - обучающая. Начиная с середины этапа углубленной тренировки (возраст 12-14 лет), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки. Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном

периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы. Основной задачей соревновательного (между годового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов: Конкретных задач на данный период тренировки; Особенности этапов и периодов подготовки; Состояния спортивной формы пловцов; Техничко-тактической подготовленности; Необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними; Общего режима деятельности (особенно учебной); Климатических условий и других. Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме занимающихся и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле. Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроциклах необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок; постепенность повышения нагрузки; волнообразность распределения нагрузки. Физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С точки зрения тренерского состава только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий, в группах старших возрастов, на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно получить мощный подъем работоспособности. Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

### **3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно- педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно- педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно- гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно- педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно- педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения руководителя СШ, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия. При этом выявляются отклонения в

состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки. Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – педиатром городской поликлиники.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психо-функциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в

спорте наряду с врачебно- педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена. Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

### **3.5. Программный материал для практических занятий (рекомендательно)**

#### **СОГ**

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

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

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее

продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 5) плавание кролем на груди — 15-20 м.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;



- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

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

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

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

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

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40- 50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими

используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

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

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

#### **Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде**

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

II. Упражнение в парах.

Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузитесь полностью под воду, и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера. Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звёздочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звёздочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звёздочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

### **Выдохи в воду**

Задачи:

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

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### **Скольжения**

Задачи:

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

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

### **Учебные прыжки в воду**

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

#### Упражнения

1. Сидя на бортике и опереться в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и опереться ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика

### Игры на воде

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

1. «Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из неё как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера. Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.
2. «Полоскание белья» Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье. Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от неё можно только ладонью напряженной руки.
3. «Переправа» Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой),

помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал». Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае, играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочки» Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала». Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5. «Карусель» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились, карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону. Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6. «Рыбы и сеть» Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустить их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы. Основные правила игры: - «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. - «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; - «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих; - победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы» Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится, как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на



свою территорию. Подсчёт пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

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

#### 1. «Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

2. «Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

3. «Морской бой» Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м и боком к ведущему). По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

4. «Жучок-паучок» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком». Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

5. «Лягушата» Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

6. «Насос» Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один починается из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

7. «Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая её). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки — меньше.

#### 8. «Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть, разделены на две, три или четыре команды.

9. «Охотники и утки» Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий. Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

#### 10. «Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

11. «Утки-нырки» На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих

«станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях». Методические указания. Перед началом игры напомнить её участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

#### Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт» Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. «Авария» По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспелет помощь». Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

3. «Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт», Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

4. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

5. «Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие, по команде ведущего, поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

#### Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?» По команде ведущего, играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе

было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

## 2. «Ванька – встань-ка»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: открывания глаз в воде.

## 3. «Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше. Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

4. «Качели» Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

5. «Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

## Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2. «Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

3. «Торпеды» Играющие становятся в шеренгу по линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

#### 4. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются местами.

5. «Кто выиграл старт?» Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

#### Игры с прыжками в воду

1. «Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2. «Эстафета» Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде. Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3. «Прыжки в круг» Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в

обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх. Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

#### 4. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5 - 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладётся шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками. Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоём, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывёт на безопасное расстояние или выйдет из воды.

5. «Клоунада» По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др. После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары. Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

6. «Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. Методические указания. В неглубоком водоёме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

7. «На старт - марш!» Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех. Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

8. «Полёт» Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше. Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5 - 2 м от бортика бассейна верёвка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев её.

9. «Все вместе» Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

10. «Каскад» Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

### Игры с мячом

1. «Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

2. «Волейбол в воде» Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

3. «Салки с мячом» Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задевает мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

4. «Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

5. «Мяч своему тренеру» Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

6. «Гонки мячей» Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде.

Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч. Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

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

#### Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.



14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

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

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

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

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

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

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

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

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

##### Упражнения для изучения движений ногами

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

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

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

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

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

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

##### Упражнения для изучения движений руками

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

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

9. Плавание при помощи поочерёдных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

#### **Упражнения для изучения техники брасса**

##### Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо и голову) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.

#### **Упражнения для изучения техники дельфина**

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогиб спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лёжа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперёд и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга. Упражнения для изучения общего согласования движений
19. И. п.-стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

#### Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном

положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: 1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны; 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоёма; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде; 3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лёжа на воде с поддержкой партнером; 4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании. Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке: 1) движения ногами с дыханием; 2) движения руками с дыханием; 3) движения ногами и руками с дыханием; 4) плавание в полной координации. Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- ◆ поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- ◆ проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- ◆ чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:
- ◆ разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании; • умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- ◆ формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

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

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

#### Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх, одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

#### Старт из воды

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

1. Сидя на скамейке вдоль неё (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.
2. Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперёд над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

#### **Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит;

подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

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

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

### **3.6 Психологическая подготовка и воспитательная работа**

#### **Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего

спортивного мастерства. 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, 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.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

### **Воспитательная работа**

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

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.



На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, 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 сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов 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. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. 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.

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.

### **3.7 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 время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). 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, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

### **Педагогические средства**

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

### **Психологические средства**

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- 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 питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибромассаж и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

### **3.8 Антидопинговые мероприятия**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШ и тренерского состава. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов, участвующих в соревнованиях не ниже регионального уровня, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Юные пловцы должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Рано или поздно принимающий допинг будет пойман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголовное преследование.

#### **4. Перечень информационного обеспечения**

- Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой», изд. Физкультура и спорт 2000 год.
- Викулов А.Д. «Плавание», изд. Владос- пресс, 2003 год.
- Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», изд. «Астрель» 2003 год.
- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва, под ред., Козлова А.В. 2000 год.
- Плавание. Учебник под ред., Платонова В.Н. 2000 год.
- Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971г.
- Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998г.
- Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл Физиология спорта и двигательной активности. Олимпийская литература, 1997г.
- Единая Всероссийская спортивная классификация. Изд. 2006-2010г.
- Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. -Олимпия Пресс, 2006.
- Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
- Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
- Образовательная детско-юношеская спортивная программа, Москва, 2003г.
- Основы спортивного плавания. М., Физкультура и спорт, 1971г.
- Парфёнов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., Физкультура и спорт, 1979г.
- Платонов В.Н., Фесенко С.П. Сильнейшие пловцы мира. М.: Физкультура и спорт, 1990г.
- Правила международной федерации плавания Fina.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003г.

#### **6. План физкультурно-спортивных мероприятий**

План физкультурно-спортивных мероприятий формируется каждым тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от периода обучения и поставленных задач. После согласования на тренерском или педагогическом совете вносится в общий план физкультурно-спортивных мероприятий СШ и утверждается директором.