

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом

протокол № 1  
от "01" "03" 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ №31 со  
спортивным уклоном г. Пятигорска  
Т. А. Золотухина  
"01" "03" 2018 г.



**Модифицированная программа  
по плаванию  
для спортивно-оздоровительных групп,  
организуемых в МБОУ СОШ №31 со  
спортивным уклоном г. Пятигорска.**

Программа дополнительного образования детей 7-17 лет  
Срок реализации — весь период.

2018 г.  
г. Пятигорск

## **Содержание.**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА – стр. 4**

- 1.1 Нормативная часть учебной программы – стр. 4
- 1.2 Сроки реализации образовательной программ и предъявляемые требования: - стр. 7

### **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА – стр. 10**

- 2.1. Учебный материал – стр. 10

### **3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ – стр. 24**

- 3.1 . Организация занятий – стр. 24
- 3.2 . Основные термины и понятия – стр. 25
- 3.3 . Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Понятие об иологическом и паспортном возрасте – стр. 25
- 3.4. Теоретическая подготовка – стр. 32
- 3.5. Воспитательная работа – стр. 32

### **4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ – стр. 39**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1. Нормативная часть учебной программы**

Нормативная часть программы разработана коллективом тренеров-преподавателей МБОУ СОШ №31 на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

Программа МБОУ СОШ №31 для спортивно-оздоровительных групп составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. 1995 г.;
- Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ, утверждённым приказом №390 от 28.06.2001 г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму;
- Плавание. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва 2004 г. Комитет РФ по физической культуре и спорту.
- Уставом МБОУ СОШ №31 города Пятигорска

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивно-оздоровительному плаванию.

Программа рассчитана на 46 недель непосредственной работы в условиях общеобразовательной школы со спортивным уклоном, в учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

#### **Направленность программы:**

Модифицированная программа для Детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию – физкультурно - спортивной,
- по функциональному предназначению – учебно - познавательной,

- по форме организации - групповой,
- по времени реализации – весь период подготовки.

Данная программа по плаванию для Детско - юношеской спортивной школы разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивному плаванию.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Достаточно жёсткая организация тренировочного процесса в спортивной школе приводит к тому, что рост спортивного мастерства происходит за счёт ресурсов ребёнка. Многие дети не справляются с предъявляемыми нагрузками, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Отметим и то, что в примерной программе, допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту предусмотрены спортивно-оздоровительные группы, которые

создаются с целью охвата категории школьников, не выполнивших требования по СФП в учебно-тренировочных группах.

Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

### **Цели программы:**

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
3. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

### **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, которые организуются в СОШ, не имеющей «мелкой воды» - ванны бассейна глубиной 60-80 см. То есть все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста. А специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной образовательной

программы: от 7 до 17 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

## **2. Сроки реализации образовательной программы и предъявляемые требования:**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся, не сдавшие экзамены по ОФП и плавательной подготовке.

Учащиеся групп СОГ сдавшие экзамены для своего возраста переводятся в тренировочные группы по решению педагогического совета школы.

Программа рассчитана на весь период обучения в количестве 52 недель и включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

### **Комплектование спортивно-оздоровительных групп**

	Объем учебно-тренировочной работы (час. в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел. в группе)	Мак. количество учащихся (чел. в группе)
Спортивно – оздоровительное плавание	6	7-17	15	30

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.
- По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая

часть.

**Режим занятий.** В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие-допуск врача-педиатра на занятия плаванием. Перевод занимающихся в учебно-тренировочные группы, при условии выполнения контрольно-переводных экзаменов, производится решением педагогического совета.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации.

Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков.

Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся.

Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут является важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

### **Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

<b>показатели</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упор лежа	+	+
Подъем туловища в сед	+	+

(кол-во за 30 с)		
<b>Техническая подготовка</b>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
1. с помощью одних ног	+	+
2. в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

**Примечание:**

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Теория	7	7	
2	Практика	305		305
2.1	Общефизическая подготовка на суше	75		75
2.2	Специально-техническая подготовка на воде	227		227
2.3	Участие в соревнованиях	1		1
2.4	Переводные испытания	2		2
	Итого	312	7	305

**Учебный план  
для спортивно-оздоровительных групп  
(в академических часах)**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>1 год</b>
1. количество учебных недель	52



2. возраст обучающихся: девочки	7-17
мальчики	7-17
3. количество занятий в неделю	3
4. продолжительность одного занятия: 2 часа по 45 минут	90
5. количество часов в воде – на суше –	227 75
6. теоретическая подготовка	7
7. переводные испытания	2
8. участие в соревнованиях	1
Общее количество часов	312

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов группы СОГ по оздоровительному плаванию**

Содержание	Месяцы									Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
I. Теория всего	2	2	1			1	1			7
II. Практика ОФП на суше										
	8	9	8	9	8	9	8	8	8	75
СТП на воде	26	25	26	25	24	25	25	26	25	227
Участие в соревнованиях				1						1
Переводные испытания									2	2
<b>всего</b>	34	34	34	35	32	34	33	34	35	305
<b>итого</b>	36	36	35	35	33	35	34	34	35	312

## II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 2.1. Учебный материал

#### Основные средства практических занятий.

#### Тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка.

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и

высокой мощности. На одних этапах многолетней подготовки эти задачи решаются последовательно, на других – одновременно. Они связаны между собой, и от качества решения одной зависит качество решения других. Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но связи с отсутствием автоматизма имеются излишние закрепощения, главным образом при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого. Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание спортсмена на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления. Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам. Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений. В таком виде спорта, как плавание, процесс совершенствования техники движений входит в противоречие с возрастными изменениями физических качеств спортсмена. Например, автоматизированное движение, сформированное на базе невысоких силовых возможностей, значительно отличается от того, которое спортсмен должен выполнять, обладая необходимой силой. Кроме того, известно, что, чем выше автоматизм и очень низкая вариантность появляются в тех движениях, которые не связаны непосредственно с проявлением специфических качеств. Например, в плавании кролем на груди к ним относятся устойчивое положение туловища, подготовительные движения рук, положение головы, особенно в момент вдоха, согласованные руки, рук и ног, рук и дыхания. Те же движения, которые непосредственно связаны с силой или гибкостью (ротация позвоночника при повороте головы для вдоха, расположения в пространстве и форма кисти, плеча и предплечья при гребковом усилии, длина траекторий гребковых движений, кинематика движений ног), обладают более высокой

вариантностью и легче меняются при появлении необходимых для их выполнения качеств.

Перестройка движений, непосредственно не связанных с физическими качествами, если они имеют высокую степень автоматизма, представляет большую трудность, а иногда является невыполнимой задачей. Это связано с тем, что доведённое до автоматизма действие не осознаваемо и формирование нового действия его не затрагивает. Пока новое действие выполняется в спокойной обстановке с концентрацией внимания исполнителя на коррективах, ошибки не появляются и действие кажется исправленным. Как только исполнитель переключает внимание на достижение цели или на обстановку, складывающуюся вокруг него, действие осуществляется по старой неосознаваемой программе.

Для того чтобы не возникала необходимость проводить трудоёмкую работу по перестройке действий, доведённых до автоматизма, необходимо на ранних этапах совершенствования формировать технику движений таким образом, чтобы её элементы, особенно те, которые не связаны с такими физическими качествами, как максимальная сила и гибкость, были приближены к технике высококвалифицированных пловцов.

Для избавления от старой программы движений, доведённых до автоматизма, находящейся в подсознании, спортсмену надо почувствовать различие в ощущениях при выполнении старого и нового движения и словесно описать их. После этого необходимо выполнять упражнения, в которых процент выполнения правильного варианта постоянно бы увеличивался, а ошибочного – уменьшался.

На первых этапах перестройка движений должна проводиться с речевым сопровождением, а в последующем, при выполнении только нового варианта, - без речевого сопровождения.

По мере формирования нового навыка для контроля за его качеством спортсмену предлагают переключать внимание на другие объекты. Если старая ошибка повторяется, продолжают применять приёмы по формированию нового навыка.

При усложнённом процессе формирования нового движения используют контрастные упражнения, в которых новые двигательные действия утрированы.

Успех совершенствования и перестройки движений прямо связан с уровнем знания тренером техники плавания, целенаправленной деятельностью ученика и учителя, целью которых является достижение высокого совершенства в движениях.

## **Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди.**

### **Упражнение для устройства низкого локтя:**

на суше:

- упражнения на силовом тренажёре с фиксированием локтя;
- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;
- развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя:

в воде:

- из исходного положения руки вперёд у поверхности воды, ноги работают кролем – поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью;
- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;
- различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

### **Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений.**

на суше:

- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в отдельно - попеременном согласовании;
- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;
- то же упражнение с использованием тренажёра Хюттеля;

в воде:

- плавание с отдельно-попеременным согласованием;
- плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.

### **Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:**

на суше:

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;
- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе;

в воде:

- плавание с отдельным и отдельно - попеременным согласованием в работе рук с 6-8 –ударной работой ног;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;
- плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков;
- плавание на задержанном вдохе;
- плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха.

## **Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка;**

на суше:

- имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;

в воде:

- плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;

- гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;

- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

## **Упражнение для устранения ошибок при плавании кролем на спине**

### **Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:**

на суше:

имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;

в воде:

- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;

- одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;

- плаванием на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.

### **Упражнения для устранения вертикальности движений:**

на суше:

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела;

- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

в воде:

- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;
- плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе;
- плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

### **Упражнения для устранения неправильной формы кисти:**

на суше:

- различные упражнения для развития силы мышц кисти;
- имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти

в воде:

- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;
- выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;
- упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

### **Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом.**

#### **Упражнения для увеличения гребка руками:**

на суше:

- выполнение на тренажёре Хюттеля удлинённого гребкового движения;
- имитация удлинённого гребкового движения;
- развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук;

в воде:

- с помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора;
- удлинённое гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;
- удлинённый гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вдох выполняется через дыхательную трубку);
- плавание с помощью гребковых движений руками с прикреплённым к телу пловца сопротивлением любой конструкции.

## **Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперёд после окончания гребка:**

на суше:

- в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;
- в положении спиной к тренажёру Хюттеля имитировать гребок и подготовительное движение с преодолевающим усилием от тренажёра;

в воде:

- плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;
- при плавании с лидирующим тросом или растянутым резиновым амортизатором плыть, работая одними руками. При этом желательно учитывать время прохождения контрольных отрезков.

## **Упражнения для устройства широкого положения ног в конце гребка.**

на суше:

- имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног;
- прыжки с медицинболом, зажатым между стопами;
- блочное устройство или резиновый амортизатор фиксирован на стопе. Развитие усилия ногой внутрь;

в воде:

- движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением;
- плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь;
- плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах.

## **Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах:**

на суше:

- исходное положение – лёжа на груди. движение ног брассом;
- исходное положение – лёжа на гимнастической скамейке.

имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;  
- в положении стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперёд;

в воде:

- исходное положение – стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперёд;  
- плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями;  
- плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.

### **Упражнения для устройства раннего сгибания ног.**

на суше:

- исходное положение – стоя, руки впереди. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в раздельном их согласовании;

в воде:

- плавание в раздельном согласовании движений рук и ног.

### **Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин.**

#### **Упражнения для устранения чрезмерной амплитуды в движениях ногами.**

на суше:

- имитация движений туловища и ног с укороченным движением плеч;

в воде;

- плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением;  
- плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд и находятся у поверхности воды;  
- плавание дельфином следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.



## **Упражнения для устранения низкого положения стоп в конце движения ногами:**

на суше:

- в исходном положении сидя имитация движений ног с укороченной амплитудой движений;
- исходное положение – лёжа на груди на гимнастической скамейке. Имитация подготовительного и ударного движений ног;
- исходное положение – в висе лицом к гимнастической стенке. Имитация движений ног;

в воде:

- плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук;
- плавание с помощью одних ног на боку с доской, привязанной к поясничной части тела.

## **Упражнения для устранения укороченного окончания гребка руками:**

на суше:

- исходное положение – стоя в полунаклоне. Имитация движений руками с контролем за правильным окончанием гребка. Выполнять без усилия и с преодолением сопротивления;
- исходное положение – сидя на полу, упор сзади на гимнастическую скамейку. Разгибание и сгибание рук в локтях;

в воде:

- исходное положение – стоя на дне в полунаклоне. Гребковые движения руками. Следить за удлинённым гребком;
- плавание с помощью одних рук. Следить, чтобы в конце гребка руки касались бёдер. Упражнение выполнять на задержанном вдохе и в согласовании с дыханием.

## **Упражнения для устранения неправильного согласования второго удара ногами и окончания гребка руками:**

на суше:

- исходное положение – стоя на одной ноге. Имитация согласования движений рук и ног;

в воде:

- плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочерёдных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара ногами.

### **Стартовый прыжок с тумбочки и из воды.**

**Упражнения для устранения ошибок, возникающих при выполнении старта (напряжённое положение тела на тумбочке, высоко поднятая голова):**

на суше:

- произвольное полное расслабление мышц;
- концентрироваться на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание исходного положения на старте;
- научить постоянному мысленному контролю за характером развиваемых усилий;
- применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («фокусировка», «лентяй и труженик», «пальцы» и др.);
- имитация различных исходных положений на тумбочке различной высоты;

в воде:

- принятие исходного положения на тумбочке различной высоты с контролем напряжения мышечных групп.

**Упражнения для устранения ошибок в фазе «подготовительный толчок» (отсутствие согласованности в движениях руками, туловищем, ногами, слабый толчок от тумбочки, замедленная реакция на стартовый сигнал);**

на суше:

- исходное положение – основная стойка, акцент на быстром подседании с последующим выпрыгиванием вверх; то же упражнение из стартовой позы пловца;
- исходное положение – стартовая поза пловца. Сместить проекцию ОЦТ вперёд до неустойчивого положения. Быстрый подсед одновременно с подготовительными движениями и отталкиванием вперёд вверх;
- прыжки при смешанном режиме работы мышц, при максимально

коротком времени переключения с уступающего режима на преодолевающий; прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием;

- многоскоки, прыжки в длину и высоту с регистрацией результата; напрыгивание на пирамиду высотой 50-120 см;
- прыжки с отягощением без нарушения внутренней структуры движения; выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (отягощение 30-50% от максимального, 70-80% от максимального); приседания со штангой на плечах;
- прыжки на контактной платформе с регистрацией силы отталкивания; упражнения на тренажёре «тележка»;
- исходное положение – стартовая поза пловца. Выпрыгивания вверх с акцентом на быстроте и мощности толчка под команду;
- бег (ходьба) по кругу с изменением направления движения по сигналу;

в воде:

- стартовый прыжок с акцентом на быстром выполнении подготовительных движений с последующим скольжением под водой;
- то же упражнение под команду с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания;
- прыжок в воду с возвышения через стартовую тумбочку;
- прыжки с растягиванием резины, закреплённой на поясе пловца и стартовой тумбочке;
- прыжки в воду с тросом в руках, позволяющим начать первые движения одновременно с сигналом стартера;
- прыжки с акцентом на двигательных установках: быстрый и мощный толчок от тумбочки.

**Упражнения для устранения ошибок в фазе «полёта» (напряжённое положение тела, разведение рук, ног в стороны, плоский, глубокий вход в воду, большой, маленький угол вылета);**

на суше:

- прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе; то же упражнение с возвышения;
- прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика;
- прыжки в поролоновую яму;
- прыжки через скакалку с согнутыми ногами (скакалка в руках, опущенных вниз);

в воде:

- прыжки с трамплина 1 и 3 м, с вышки 5 и 10 м; учебные и комические прыжки с бортика бассейна;
- прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе вдоль туловища, с оборотом на 90 и 180 °, правая рука вверху, левая вдоль туловища и др.;
- стартовые прыжки из различных исходных положений; старт из воды со стартовой подвески;
- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;
- стартовый прыжок с закрытыми глазами (с бортика и с тумбочки);
- стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета;
- стартовый прыжок с акцентом на дальности прыжка;
- прыжок с предметом в руках; прыжок в ластах.

**Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжения – первые плавательные движения» (сгибание, разгибание головы во время скольжения, опаздывание, преждевременное начало плавательных движений, разведение рук, ног во время скольжения, слабый гребок руками, ногами при выполнении первых плавательных движений):**

на суше:

- имитация первых плавательных движений после выполнения прыжка;
- имитация положения тела во время скольжения лёжа на гимнастическом мате; то же упражнение в положении виса;

в воде:

- прыжок и скольжения до отметки на дне бассейна; скольжение до звукового сигнала;
- контроль за качеством выполнения первого движения по изображению в зеркале, находящемуся на дне бассейна;
- стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10-метрового отрезка дистанции;
- прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы);
- определение эффективности старта в спринте разницей во времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта под команду и времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта без команды по отрыву ног от тумбочки;
- выполнение различных вариантов первых плавательных движений (ноги способом дельфин, руки способом дельфин и др.);

- контроль за качеством выполнения первых движений с использованием различных аппаратных методик.

## **Повороты.**

**Упражнения для устранения ошибок в фазе «подплывания и отталкивания» (снижение скорости движения, изменение прямолинейности движения, подъём головы при подплывании, подбор удобной руки для касания):**

на суше:

- имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода;
- имитация выполнения поворота с опущенной головой;
- имитация выполнения поворота в обе стороны;
- имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5 м и отхода до 7, 5 м с контролем времени;

в воде:

- выбор ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметка на дне бассейна, на бортике бассейна, светолідер, звуковые сигналы);
- регистрация времени преодоления 7,5 м до и после поворотного щита;
- выполнение поворота в парах (партнёр со стабильной скоростью подплывания и отхода);
- подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания;
- выполнение поворота в обе стороны;
- наплывание на поворот на скорости (напрыгивание с мостика на дне бассейна, натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

**Упражнения для устранения ошибок в фазе «вращения» (группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения);**

на суше:

- кувырки, обороты, вращения на матах;
- вращение с круговой лонжей при помощи тренера или партнёров. Исходное положение – стоя перед горкой матов. Прыжком. Сальто вперёд на маты;
- кувырок вперёд с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим отталкиванием и скольжением по мату (на боку, на спине);
- исходное положение – стойка руки вверх у конца скамейки (на ней мат).

Наклоном вперёд кувырок без опоры руками в положение лёжа на лопатках согнувшись;

- исходное положение – стоя перед стопкой матов (маты на уровне груди), руки вверх. Прыжком кувырок вперёд при помощи тренера или партнёров (сбоку под бедро и под живот);

- исходное положение – двое стоят лицом друг к другу, взявшись за предплечья, исполняющий лежит лицом вниз на предплечьях держащих. Броском партнёров, сальто на спину на маты (начинать резким движением рук и головы вперёд вниз, помощь оказывать броском под живот и бедра);

- исходное положение – лёжа согнувшись на лопатках. Начать движение разгиба с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях. Опираясь верхним плечевым поясом на горку матов, обратить внимание на то, чтобы движение поворота начиналось одновременно руками, головой, плечами и ногами; спина и таз не должны опускаться ниже горки матов; не допускать «сваливания» вперёд);

- контроль за деятельностью вестибулярного аппарата с применением следующих методик: стабилизации вертикальной позы, определения положения головы в пространстве, ортоградной устойчивости после вращательной пробы;

в воде:

- плавание с выполнением кувырков вперёд, назад (эстафеты, игры);

- сальто у бортика бассейна при помощи тренера или партнёров (добиваться плотной группировки, после сальто остаться в положении для толчка);

- то же упражнение с вращением на 180° при помощи тренера или партнёров;

- вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту (использовать протяжное устройство, резину);

- вращение с закрытыми глазами;

- два вращения с постановкой ног на стенку;

- вращения на месте в различных плоскостях при помощи тренера или партнёров.

**Упражнения для устранения ошибок в фазе «толчка» (недостаточно развиваемое усилие при отталкивании без его окончания, подсед перед выполнением толчка, низкая, высокая постановка ног на стенку, разведение рук и высокое положение головы в момент толчка):**

на суше:

- напрыгивание на пирамиду;

- многоскоки, прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед («лягушка»);
- прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с прыжком «в темп» через другое препятствие);

в воде:

- толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания; то же упражнение с установкой на быстрое отталкивание от стенки;
- толчок от поролонового коврика размером 40 x 40 см, укрепленного на месте поворота;
- толчок с растягиванием резинового амортизатора;
- вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди, выпрыгивание на поверхность воды без скольжения, «уход под поток»;
- толчок с использованием протяжного устройства.

**Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений выхода на поверхность воды (несвоевременное начало первых движений под водой, нарушение биодинамической структуры поворота):**

на суше:

- имитация поворота с сохранением ритмического рисунка поворота;
- имитация первых плавательных движений под водой, выхода на поверхность воды;

в воде:

- контроль за временными характеристиками отдельных фаз поворота;
- поворот с соревновательной скоростью;
- серия поворотов в укороченном бассейне.

### **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **3.1 . Организация занятий**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме, а в период летних каникул может открыть в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 39 недель. Основными

формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### **3.2 . Основные термины и понятия**

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

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.



### **3.3 . Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Понятие об биологическом и паспортном возрасте.**

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

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

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

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

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее

вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

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

### **Возрастные особенности детей 7 – 10 лет при обучении плаванию.**

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

В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются, но степени зрелости к мозгу взрослых людей.

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

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

торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

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

У детей 7 - 10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей –  $134 \pm 6$ ; у подростков -  $127 \pm 7$ ; у юношей -  $123 \pm 8$ . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

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

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9 - летних пловцов со стажем 1-2 года соответствуют показателям 12-13 -летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а

непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

### **Возрастные особенности детей 10-13 лет при обучении плаванию.**

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9—10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки.

Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками.

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

Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

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

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

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

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно

с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

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

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

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13—16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков.

В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков - с 13 до 15 лет.

### **Возрастные особенности детей 15-17 лет при обучении плаванию.**

Пловцы ДЮСШ к 15-17 годам обычно имеют 6-летний стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию.

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

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

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет - 27%, у подростков 15 лет - 32%, у юношей 17-18 лет - 44%.

Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17-18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития

мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25-30 лет.

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

На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом. В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением.

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

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

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

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

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

Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за утверждение авторитета и могущества социалистической системы. Более сознательно подходят к

воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений. В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов». От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых действительных или мнимых «благ» жизни.

### **3.4. Теоретическая подготовка**

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа начальной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

### **Тема 1 Состояние развития спортивного плавания в России и за рубежом.**

Спортивное плавание в дореволюционной России. Развитие спортивного плавания в СССР. Участие советских пловцов в чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Всесоюзные, мировые и европейские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания и её задачи. Развитие юношеского плавания – резерва сборной страны.

Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в стране, области, городе.

### **Тема 2 Строение организма человека и влияние спорта на развитие его органов и функций.**

Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий спортивным плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсмена.

### **Тема 3 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет.**

Техника движений рук, ног и согласования в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, и брасс).  
Виды и техника выполнения стартов и поворотов, техника передачи эстафет.

### **Тема 4 Основы техники спортивного плавания.**

Основные свойства воды, определяющие требования к технике спортивного плавания. Биомеханические возможности тела человека при передвижении в воде. Индивидуализация технических действий пловца в зависимости от анатомо-физиологических особенностей строения тела человека, развитости физических качеств, психических свойств личности.

### **Тема 5 Основы методики обучения технике плавания.**

Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика совершенствования двигательных навыков и связь процесса совершенствования с развитием физических качеств.

### **Тема 6 Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.**

Характеристика средств общей и специальной подготовки пловца на суше и в воде. Классификация и характеристика тренировочных упражнений в воде по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в спортивном плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

### **Тема 7 Психологическая подготовка.**

Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Психологическая подготовка в различные периоды спортивной тренировки. Роль тренера в психологической подготовке.



Методика психорегулирующей тренировки, саморегуляция как метод управления психическим состоянием спортсмена.

### **Тема 8 Самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде.**

Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о перетренировке. Психологические средства восстановления: идеомоторная тренировка, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, спортивный массаж и его разновидности, водные процедуры, физиотерапия, спортивные растирания. Меры безопасности при занятиях плаванием, первая помощь при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при утоплениях и травмах.

### **Тема 9 Гигиена спортсмена.**

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках, понятие о калорийности и усвояемости пищи, назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за массой, восстановительные напитки и специальные пищевые препараты для пловцов. Средства закаливания и методика их применения. Режим дня, гигиена в быту. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Гигиенические требования и нормы для спортивных сооружений (бассейн, спортзал).

### **Тема 10. Правила, организация и проведение соревнований.**

Правила соревнований по спортивному плаванию: возраст участников, права и обязанности участников, спортивная форма, представители команд. Состав судейской коллегии, права и обязанности её должностных лиц. Программы и положения соревнований по плаванию, от городских до Олимпийских игр. Организация и проведение соревнований по плаванию внутри спортивных групп, отделения и на первенство школы. Инструкторская практика. Составление и подача заявок на участие в соревнованиях по плаванию.

### **Тема 11. Спортивные базы, оборудование, инвентарь и тренажёры для пловцов.**

Плавательный бассейн, работа его отдельных подразделений, обеспечивающих его нормальную эксплуатацию. Характеристика спортивного инвентаря пловцов, необходимого для тренировочных занятий и контрольных испытаний на суше и в воде. Специальные тренажёры, их назначение, правила пользования ими.

### **3.5. Воспитательная работа**

#### **Сущность и структура воспитательного процесса**

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта.

В воспитательной работе такими компонентами являются:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

#### **Задачи и содержание воспитательной работы**

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях ДЮСШ эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

- воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
- через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

### **Факторы условия и противоречия, встречающиеся в воспитательном процессе.**

Нравственное воспитание – процесс многофакторный. На юного спортсмена кроме тренера и спортивного коллектива влияют семья, товарищи, учителя, окружающие взрослые, организация учебной и общественно-трудовой деятельности и др. Воздействие этих факторов может носить противоречивый характер, значительно осложняя воспитательный процесс. Поэтому необходимо знать и уметь обеспечивать условия, которые позволяют ввести воспитание в единое русло, нейтрализовать отрицательное влияние отдельных факторов, а ещё лучше переориентировать их воздействие в нужном направлении.

Наиболее важным условием, обеспечивающим успех в воспитательной работе, является реализация (выполнение) принципов воспитания, выступающих как обязательные технологические требования к организации и осуществлению воспитательного процесса.

К основополагающим относится принцип общественной и гражданской направленности воспитательного процесса, формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества.

Реализация этого принципа ориентирована на формирование у воспитанников смысл жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей.

Принцип комплексного подхода к воспитанию указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную, ведущую, без решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач, связанных с развитием моральных, волевых и трудовых качеств у воспитанников.

Остальные принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
  - сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
  - учёт индивидуальных особенностей каждого;
  - систематичность и непрерывность воспитательного процесса.
- К числу важных дополнительных условий следует отнести:
- высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;
  - единство слова и дела в жизни спортивной группы;
  - сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы;
  - организацию положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеет отрицательный характер.
- При этом надо предвидеть и наметить пути преодоления ряда противоречий, наиболее типичными из которых являются следующие:
- противоречие между задаваемым образцом поведения и реальной жизнью. Объективной причиной этого противоречия является направленность воспитания в будущее, ориентация на нравственные отношения, которые должны стать нормой ко времени достижения спортсменами взрослого состояния. Субъективные причины кроются в недостаточном личном опыте и неразвитости нравственного мышления воспитанника, когда случайное, но ярко бросающееся в глаза, осмысливается как норма. Это в какой-то мере определяет следующее противоречие;
  - противоречие между внешним опытом и внутренней его переработкой. Неумение правильно осмыслить наблюдаемые нравственные действия и поступки окружающих, недостаточные знания, неспособность понять различные причинно-следственные связи и мотивы поступков приводят к тому, что содержание нравственных норм и правил поведения в сознании юных спортсменов нередко деформируется, приобретает ложный характер. Так, коллективизм подменяется круговой порукой, проявление воли – упрямством и т.п.;
  - противоречие между новыми требованиями общества и старыми мнениями и взглядами. В нашем обществе это противоречие особенно сильно появляется сейчас, в период столь бурно протекающих изменений политического, экономического и нравственного характера.

### **Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики и др.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и

требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в ДЮСШ. Но обычно уже у старших подростков начинает развиваться критическое отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому, начиная с этой возрастной группы целесообразно аргументировать предъявление каждого нового требования, чтобы оно не воспринималось негативно, как некий произвол взрослого.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

#### **IV. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
2. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

#### **Дополнительная литература**

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А. Володин.- М.:Аванта+, 2001.-624 с.:ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л. Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006 г.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников,

Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г.

4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 год.

5. Правила соревнований. г. Москва 1994 г.