**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детско-юношеская спортивная школа г.о.Пущино**

**«Многолетняя тренировка в плавании»**

**Реферат**

**на тему:**

**Этап предварительной спортивной подготовки**

**(группы начальной подготовки)**

**Выполнил: тренер-преподаватель**

**Парушкина Т.В.**

**г. Пущино 2018**

**Содержание:**

1.Введение

2.Этап предварительной спортивной подготовки

2.1.Возрастные особенности юных пловцов

2.2.Методы обучения плаванию

2.3.Методы спортивной тренировки

2.4.Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

2.5.Тестирование специальной технической подготовки

2.6.Ожидаемые результаты

3.Заключение

4.Литература

1. **Введение.**

Неблагоприятная ситуация с состоянием здоровья детей и подростков приобрела за последние годы настолько актуальный характер, что о ней заговорили не только врачи и педагоги, но проблема стала волновать и представителей широкой общественности, и политиков. По данным Больницы Пущинского Научного центра состояние здоровья детей нашего города на 2012год таково:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательное учреждение. | С хронической патологией (%). | С функциональной патологией (%). |
| Дошкольные образовательные учреждения №1, 2, 5, 6. | 42,9% | 58% |
| Общеобразовательные учреждения (школы №1,3, гимназия «Пущино»). | 37,2% | 54,5% |

Необходимо предпринимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных, давно опробованных путей сохранения и укрепления здоровья, является плавание.

В нашей стране развитию плавания и массовому обучению плаванию населения за последние годы стало уделяться огромное внимание. Каждый год строится все больше и больше бассейнов в детских садах, школах, средних и высших учебных заведениях, работают сотни детско-юношеских спортивных школ и десятки центров по подготовке пловцов высших разрядов.

Плавание играет очень важную роль в жизни людей. Оно закаляет организм и повышает сопротивляемость к воздействию низких температур, оберегает от простуд, укрепляет нервную систему, уравновешивая процессы возбуждения и торможения, развивает дыхательную мускулатуру и органы дыхания, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает осанку, предупреждает деформацию детской стопы, повышает работоспособность и эмоциональную восприимчивость. Однако и этим роль плавания в повседневной жизни не исчерпывается: умение плавать порой сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде. Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с раннего детства.

Население города Пущино составляет около 20 тысяч жителей, из них примерно 1600 – 1700 учащихся. В нашем городе имеется 2 школьных и 1 городской 25-метровые бассейны, 1бассейн 10х6 и 1бассейн в детском саду, что позволяет проводить качественное обучение плаванию. Оставляет желать лучшего финансирование учреждений спорта.

Работая в детско-юношеской спортивной школе с детьми разного уровня спортивной подготовки руководствуемся следующими принципами:

1.Принцип непрерывности

* гармоничное развитие, разносторонняя физическая подготовка, развитие физических качеств,
* воспитание морально-волевых качеств,
* соблюдение последовательности, постепенности, непрерывности и заинтересованности в обучении и подготовке,
* постепенное повышение тренировочных нагрузок, построенных с учетом возрастных половых закономерностей, с обязательным использованием средств воспитания,
* обучение основам технического и тактического мастерства,
* подготовка и выполнение нормативов тестирования уровня физического подготовки соответствующей возрасту и программе,
* развитие у занимающихся устойчивого интереса к занятиям и здоровому образу жизни.

2.Принцип дополняемости

* выбор программы и введение дополнительных компонентов, обеспечивающих наиболее широкие возможности физического развития.

3.Принцип тренированности

* построение учебно-тренировочной работы с занимающимися на универсальности в постановке задач, выборе средств и методов, соблюдение требований индивидуального подхода и изучение особенностей каждого занимающегося.

4.Принцип оздоровления

* повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, а следовательно, снижению заболеваемостью,
* закаливание организма,
* своевременное формирование двигательного анализатора и развитие резервных возможностей организма,
* коррекция врожденных и приобретенных дефектов физического развития,
* создание положительных эмоций.

5.Принцип успеха

* каждый занимающийся должен чувствовать свой успех в деятельности учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнованиях, взаимоотношениях с окружающими. Это ведет к формированию и признанию себя и других, как составляющих окружающего мира. Каждый успех должен быть отмечен тренером.

**2. Этап** **предварительной спортивной подготовки.**

На этап зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*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 здоровому об-
* разу 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.Возрастные особенности юных пловцов.**

Детский спорт рассматривается в нашей стране как мощный фактор общего развития организма и укрепления здоровья детей и подростков. Это обязывает тренеров и методистов решать вопросы подготовки юных спортсменов в строгом соответствии с закономерностями возрастной физиологии, психологии и педагогики.

Сложные и многообразные изменения претерпевает организм детей и подростков в процессе роста и развития. На каждом возрастном этапе он выступает как единое целое, сложившееся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка, что в этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления важнейших в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности. (Л.П. Макаренко Юный пловец Москва 1983)

Научные данные относительно возрастной физиологии говорят о следующем. Мышечная деятельность, несколько превышающая оптимум и вызывающая утомление, но остающаяся в пределах приспособительных возможностей организма в каждом возрастном периоде, не только способствует росту физических способностей ребенка, но и определяет его индивидуальное развитие в рамках генетически обусловленных механизмов (И.А.Аршавский). Иначе говоря, правильно дозируемые физические нагрузки оказывают стимулирующее влияние на растущий организм в детском и подростковом возрасте.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый *пубертатный пекриод* – период полового созревания, который обычно подразделяется на препубертатный, собственно-пубертатный и постпубертатный. Сроки начала каждого периода, интенсивность и продолжительность его протекания индивидуальны. Это обусловливает резкие индивидуальные различия по темпам роста и формирования организма школьника.

Препубертатный периодявляется подготовительным и характеризуется выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отче5тливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется, как правило, с 9-10 лет. У мальчиков ускорение темпов роста начинается позднее – примерно с 11 лет.

Собственно-пубертатный периодчасто называют поясом перелома или периодом возмужания. Он характеризуется бурными морфофункциональными изменениями в тканях и органах, скачкообразно переводящими организм в течение 2-3 лет в состояние зрелости. В это время на фоне продолжающегося интенсивного роста тела в длину происходит окончательное формирование половых особенностей, идет становление психических механизмов, лежащих в основе формирования личности. В среднем этот период захватывает возраст 15-17 лет у мальчиков и 13-15 лет у девочек, но в силу индивидуальных особенностей может затягиваться на 1-2 года.

В постпубертатном периодеплавно завершается переход организма в зрелое состояние. Для большинства девушек рост в длину прекращается в 16-17 лет, а для юношей – 18-19 лет, развитие организма продолжается. Полная биологическая зрелость обычно наступает у девушек в возрасте 18-21 года, у юношей – 21-23 лет.

После перестроек в подростковом и в отчасти юношеском возрасте наступает период высокой надежности, динамичности и относительной стабильности функционирования большинства систем организма (А.А.Маркосян).

Иными словами, основные биологические системы могут обеспечивать оптимальную деятельность организма в экстремальных условиях, устойчивую адаптацию к высоким физическим нагрузкам. В постпубертатном периоде создаются все предпосылки для достижения высоких результатов в плавании.

Особенности развития детей младшего возраста.

Возраст 6-8 лет является узловым этапом в развитии ребенка, в том числе в развитии двигательного анализатора, координации движений, всей двигательной функции. В этом возрасте мышца полностью созревает как орган чувств (ее окончательное развитие как рабочего органа завершается много позже). Разнообразная двигательная активность становится для детей физиологической потребностью и определяет общее физическое развитие, интеллект, здоровье. После 6-8 летнего возраста очередной узловой этап формирования двигательной системы приходится на возраст от 11-12 до 14-15 лет.

Школьники 7-10 лет в несравненно большей степени, чем дошкольники, способны осмысливать, продумывать и контролировать свои действия. У них интенсивно нарастают и становятся более устойчивыми процессы концентрации возбуждения, сдержанность, способность тормозить свои эмоциональные порывы, проявлять активное внимание и сосредоточенность. Именно с этого возраста начинается обучение технике плавания спортивными способами.

Начиная с 7 лет пропорции тела у детей приближаются к пропорциям тела взрослого человека. Мышечная система младших школьников продолжает интенсивно совершенствоваться за счет развития преимущественно длинных мышц, от которых зависит быстрота и гибкость движений, и в меньшей мере за счет развития силовых мышц. Существенно расширяются возможности в движениях руками. Дети легко разучивают не только однонаправленные, но и перекрестные, попеременные движения. В 8-9-летнем возрасте они способны с успехом овладевать плавательными движениями с оптимальными усилиями и амплитудой, осваивать основы рациональной координации в спортивных способах плавания. Но им еще с трудом даются тонкости сложных сочетаний элементов техники.

Ребенок этого возраста не способен еще длительно выполнять однообразные движения, требующие постоянного контроля сознания. Поэтому приходится разнообразить средства и методы, быстрее переходить от разучивания элементов техники к плаванию с полной координацией движений, чаще вводить игровые и соревновательные ситуации.

У детей 7-10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. У детей частота сердечных сокращений в покое также повышена.

Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин потребления кислорода, развить и длительно поддерживать высокую интенсивность мышечной деятельности.

Однако мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Соотношение показателей развития сердца и росто-весовых данных у них более выгодное, чем у подростков и юношей. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому у детей младшего возраста сердце сравнительно выносливо и хорошо адаптируется к циклическим упражнениям умеренной интенсивности.

Плавание с умеренной интенсивностью хорошо развивает и укрепляет сердечно-сосудистую систему, что особенно важно в преддверии пубертатного периода с его неравномерными темпами развития различных органов и систем.

В младшем школьном возрасте заметно увеличивается жизненная емкость легких. На развитие дыхательной системы большое стимулирующее влияние оказывают занятия плаванием. Например, показатели максимальной легочной вентиляции 10-11-летних спортсменов, занимающихся 2-3 года плаванием, соответствуют аналогичным показателям 14-15-летних подростков, не занимающихся спортом (И.П.Волков). Поэтому пловцам младшего возраста рекомендуются специальные упражнения на суше и в воде для постановки ритмичного и полноценного дыхания.

В возрасте 8-9 лет наблюдается интенсивный рост костей стопы и кистей рук, в 1—11 лет значительно повышается устойчивость (жесткость) кисти за счет роста костей предплечья и запястья. Это важный момент расширения возможностей детей в овладении рациональным гребком в спортивных способах плавания.

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего возраста незначительны. Однако с девочками освоение спортивной техники желательно начать хотя бы на год раньше, чем с мальчиками. Это диктуется тем, что пубертатный период у них наступает раньше, вызывая одновременно с бурным физическим развитием стремительный рост спортивных результатов.

Обобщая сказанное, можно сделать следующие выводы:

1. возраст от 7-8 до 11 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники, многообразным движениям на суше и в воде, требующим гибкости, координированности и небольшой мышечной силы, а также для начала целенаправленного развития подвижности в суставах и укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. при соблюдении принципа доступности и индивидуализации дети этого возраста могут осваивать сравнительно продолжительные упражнения в плавании с умеренной интенсивностью «на технику»;
3. в целях оптимального решения задач спортивной подготовки пловцов-девочек начинать с ними углубленное освоение техники спортивного плавания желательно не позднее 9 лет.

**2.2. Методы, используемые при обучении плаванию.**

Метод использования слова включает в себя: рассказ, описание, обсуждение, разговор, указание, команды, распоряжения и подсчет. Краткие, образные, точные понятия, использованные педагогом, повышают эффективность этого метода.

Методы наглядного воздействия: показ, учебно-наглядные пособия, кинограммы и кинокольцовки, видеомагнитофонные записи, жестикуляция. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движения.

Практические методы:

В группу практических методов входят***:*** метод упражнения, игровой, соревновательной и др.

Главным из них является метод упражнения, который предусматривает многократное повторение движений, направленных на овладение элементами и способом в целом.

Разучивание упражнения по элементам облегчает освоение технике плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая методику занимающегося.

Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведёт, в конечном итоге, к освоению способа плавания в целом.

В процессе начального обучения плавания (НОП) применяется большое количество подготовительных упражнений, на базе которых будет легче проводить дальнейшее обучение.

Подводящие упражнения позволяют постепенно увеличивать сложность упражнений. Например, сначала на суше, потом на воде, потом в движении.

Большое количество подводящих упражнений делают занятия по плаванию более разнообразными, а процесс обучения более интересным.

Разучивание по частям на этапе НОП психологически мотивированно, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых уроках по начальному обучению.

На занятиях по плаванию успех обучения определяется применением системы всех групп методов.

В каждом конкретном случае критерием эффективно применяемых методов обучения является их соответствие:

1. задачам обучения и специфики учебного материала;
2. возрасту и подготовленности учеников;
3. условиям занятий;
4. квалификации педагога.

**2.3. Методы спортивной тренировки**

В тренировочном процессе пловца применяются следующие методы спортивной тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный, комбинированный, соревновательный (контрольный).

При включении тренировочного метода в программу подготовки учитываются 4 компонента нагрузки:

1. Длина дистанции или отрезка, проплываемого в одном повторении;

2.Величина паузы отдыха между повторениями;

3.Количество повторений в тренировочной серии;

4.Средние время на отрезки (интенсивность плавания)

При измерении этих параметров тренировка приобретает преимущественную направленность на развитие тех или иных физических качеств в зависимости от периода тренировочного цикла.

Равномерный метод.

Предусматривает непрерывное продолжительное плавание. Метод используется на протяжении всех периодов тренировки, помогает выработать экономическую технику движений, осуществлять чередование нагрузки и расслабления работающих мышц. Несмотря на то что применение метода требует огромных энергетических затрат и продолжительного времени для тренировки, он достаточно эффективен.

ЧСС при выполнении упражнений - 140 - 150 ударов в минуту.

Направленность:

стимуляция дыхательной системы;

увеличение ударного объема сердца;

Развитие общей (базовой) выносливости.

Переменный метод.

Предусматривает чередование нагрузок разной интенсивности. Это чередование может быть ритмичным (одинаковые периоды работы повышенной интенсивности чередуется с одинаковыми периодами работы

пониженной интенсивности) или аритмичным. Разновидностью

аритмичного чередования является так называемый «фартлек» («игра скоростей).

Достоинства переменного метода:

1.Спортсмен осваивает более интенсивные нагрузки по сравнению с равномерным методом;

2.В одном упражнении спортсмен может многократно проплывать основную дистанцию (или её отрезок) с околосоревновательной скоростью;

3.Разнообразие тренировочной программы;

4. Переменный характер мышечной деятельности в большей мере

соответствует возможностям организма, чем длительная непрерывная работа

заданной интенсивности.

Применяется этот метод для воспитания общей и специальной выносливости. Интенсивность - чередуется от низкой до субмаксимальной. Зона интенсивности - П-Ш. Пульс 150 - 174 ударов в минуту.

Количество повторений в общей сложности - 800-2000 м. Длина отрезков -25,50, 100,200 м.

Интервальный метод.

Это многократное повторение работы «порциями». Время, затрачиваемое пловцами на преодоление рабочего отрезка и паузы между отрезками, может быть задано строго и достаточно произвольно, это имеет определённые организационные преимущества; однако его недостаток - монотонность, поэтому в ряде случаев его следует применять очень осторожно, особенно в работе с начинающими пловцами.

Интервальная тренировка направлена на развитие специальной и скоростной выносливости.

Длина отрезков - 50, 100, 200 м.

Частота пульса - 156 - 180 ударов в минуту.

Интервалы отдыха - 5 - 45 с.

Серии повторений выполняется с интенсивностью не выше субмаксимальной.

Паузы отдыха небольшой продолжительности, достаточной лишь для частичного восстановления.

Количество повторений; 15x100, 60x50, 10x400 м. Количество проплываемых отрезков и их длина определяются уровнем подготовленности, возрастом спортсменов и периодам спортивной тренировки.

Повторный метод.

Предусматривает проплывание серии отрезков от 15 до 200 м. с максимальной, субмаксимальной и реже - с большой интенсивностью. Скорость преодоления отрезков - соревновательная или выше соревновательной. Паузы отдыха сравнительно продолжительные.

Пульс - 186 - 192 удара в минуту.

Интервалы отдыха должны обеспечивать хорошее восстановление и доходят до 10 и более минут.

Длина отрезков и количество повторений; 10x25, 4x50, 3x100, 3x150, 2x200, 2x400 м.

Комбинированный метод.

Имеет элементы вышеперечисленных методов.

Соревновательный метод.

Этот метод основан на проплывании дистанции на соревнованиях или в условиях, приближенный к ним.

Применяется для проверки готовности спортсмена к основным стартам.

Интенсивность - максимальная. Пульс 180 ударов в минуту, и выше.

**2.4. Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки**

Основными задачами для групп начальной подготовки являются:

* овладение навыком плавания;
* изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
* разносторонняя физическая подготовка на суше и;
* овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима; умениями и навыками по гигиене спорта;
* формирование у детей интереса к занятиям спортом;
* выявлению спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием в учебно-тренировочных группах.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы 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 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. ***(***А.А. Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов.

Плавание. Примерные программы спортивной подготовки. Москва 2004)

1-й год обучения

Учебный год можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

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

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

Восновной части занятиярешаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

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

На первых 8-10 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 11-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) занятии 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-е (контрольное) занятие 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;

3) плавание кролем на груди – 15-20 м.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. В течение учебного года на место выбывших учеников ( по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и другим причинам) могут набираться новички. Если условия занятий позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую группу начального обучения, а на их место набираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения могут, обновлять свой состав.

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 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 (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 посвящается изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники 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 посвящается изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям в 8-9 лет. При начале занятий в 6-7 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений способа дельфин, особенно если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем – дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования .

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.

# ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2012-2013 учебный год учебной группы № 1

тренера-преподавателя Парушкиной Т.В.

Вид спорта плавание. Этап подготовки НП. Год обучения 1

Кол-во часов в неделю 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержаниезанятий | Кол  час | сен | окт | нояб | дек | янв | фев | март | апр | май | июнь | июль | авг |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 120 | 11 | 12 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 |  |
| 3 | Специальная физическаяподготовка | 46 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 4 |  |  |
| 4 | Техническая подготовка | 92 | 6 | 10 | 9 | 10 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 |  |
| 5 | Контрольные испытания | 6 |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 6 | Соревнования | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Медицинское обследование | 4 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего часов | 276 | 24 | 28 | 26 | 26 | 27 | 24 | 25 | 27 | 27 | 24 | 18 |  |

2-3-й год обучения

Занятия в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, начинают все шире использовать упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, помощью одних ног или рук, плавание на «сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3,5,7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином – не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4х200м, 4-8х100 м,

6-10х50 м, чередуя способы и темп; 4-6х25 м.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Основные задачи этапа НП:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;

- постепенно повышать уровень физической подготовленности;

- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;

- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности. Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для УТГ. В занятия включаются игры и развлечения на воде, эстафетное плавание. Другие виды физических упражнений.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов, поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

**2.5. Тестирование специальной и технической подготовки.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней тренировки.

Система контрольных нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Контроль в учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, что значит учитывать не только год обучения в группах но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Критерием оценки занимающихся на данном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Специальная техническая подготовка направлена прежде всего на формирование таких знаний, умений и навыков, освоение которых содействует техническому прогрессу в избранном виде спорта.

Специальная техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Эффективность техники является основным показателем специальной технической подготовки спортсменов. При этом критерии технической подготовки существенно зависят от возраста, его квалификации и подготовленности.

Критериями спортивно- технической подготовки являются:

1. стабильность,
2. эталоность,
3. результативность,
4. вариативность.

В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта - познает биомеханические закономерности движений и действий, относящихся к предмету спортивной специализации, и практически осваивает соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Спортивные соревнования - важная часть учебно-тренировочного процесса. Соревнования или выполнение контрольных нормативов должны быть итогом учебно-тренировочного процесса.

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлён только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности.

На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

В конце каждого этапа, периода, цикла тренерского коллектива подводит итоги проделанной работы, анализирует данные учета, основу которого составляют количественные показатели: результаты выполнения контрольных упражнений, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий учащихся в учебных, контрольных, календарных играх и соревнованиях.

Задачи тестирования специальной технической подготовки в учебно-тренировочных группах:

1. контроль уровня технической подготовки занимающихся;
2. анализ показателей специальной технической подготовки, который будет помогать корректировать учебные планы для совершенствования техники в избранных видах спорта;
3. создание мониторинга технической подготовки занимающихся

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по физической и технической подготовленности. Перевод учащихся из группы в группу производится решением тренерского совета с учетом выполнения нормативов и данных комплексного контроля. Выполнение поурочной программы служит основным критерием оценки качества работы спортсмена и тренера.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце основного годичного периода тренировки.

**2.6. Ожидаемые результаты**

1. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
2. Формирование интереса к занятиям плаванием, приучение к спортивному образу жизни и режиму.
3. Разносторонняя физическая подготовка.
4. Овладение технико-тактическими навыками.
5. Совершенствование уровня технической подготовки пловцов, достижение высоких результатов.
6. В конце первого этапа дети должны приобрести навыки, которые помогут им уверенно и надежно чувствовать себя на воде.
7. На втором этапе разучивается техника спортивных способов плавания, старты и повороты.
8. Выполнение юношеских спортивных разрядов по окончании 2-х летнего курса обучения на дистанции 50-100м. любым способом плавания.
9. Знакомство с основными правилами и требованиями проведения спортивных соревнований и этикой поведения на них.
10. Создание мониторинга физического развития и здоровья детей.
11. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию их здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

**3. Заключение:**

* Анализ литературных источников свидетельствует о том, что в настоящее время происходит значительное омоложение возраста победителей и призеров чемпионатов мира и других международных соревнований по спортивному плаванию, что требует пересмотра методики подготовки пловцов. Основной объем работы по обучению плаванию, отбору перспективных спортсменов приходится на детские спортивные школы, которые и организуют подготовку спортсменов высокого класса. Этап базовой спортивной подготовки (начальной спортивной специализации) представляет собой своеобразную платформу для обучения детей плаванию. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для обучения детей плаванию.
* Учебный процесс по плаванию подчиняется общим признакам системы физического воспитания. Они, в свою очередь, основываясь на различных методах обучения с использованием множества средств, решают задачи, поставленные педагогом перед занимающимися.
* Успешность учебной работы невозможна без четкой ее организации. Каждое занятие требует точного ограничения во времени. Формы организации обучения являются внешним выражением согласованной деятельности преподавателя и учащихся, проводимой в установленном порядке и определенном режиме.
* Подготовка юных пловцов характеризуется многообразием средств и методов широким использованием упражнений и применением игрового метода. На этапе начальной подготовки не должно планироваться тренировочные занятия со значительными психическими нагрузками. Следует совершенствовать и ориентироваться на необходимость освоения технических элементов.
* Не следует пытаться стабилизировать технику движений добиваться стойкого позволяющего достичь определенных спортивных результатов двигательного навыка.
* На этапе начальной подготовки у пловцов закладываются разносторонняя техническая основа для дальнейшего технического совершенствования. Это положение распространяется и на последующие два этапа многолетней подготовки.

**4. Литература:**

Л.П. Макаренко « Юный пловец» Москва 1983

Н.Г. Озолин Настольная книга тренера Москва 2004

А.А. Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки. Москва 2004

Н.Ж. Булгакова «Плавание» Москва 1999 г.

И.А.Аршавский Очерки по возрастной физиологии. М., «Медицина», 1967

А.А.Маркосян, 1974г**.(посмотреть название книги в интернете)**

А.Р.Воронцов (**посмотреть)**

С.В..Хрущев «Тренеру о юном спортсмене» , ФиС 1982 г.

Т.С.Тимакова, «Плавание – спорт юных», Фис 1976г.

В.А.Парфенов, В.И.Платонов «Тренировка квалифицированных пловцов» М.,ФиС1979г.

Ю.А.Семенов «Навык плавания –каждому» М.,ФиС 1983г.

Т.Н.Павлова, С.Е.Павлов,П.В.Юшин «Пути повышения эффективности подготовки юных пловцов» , Материалы Всероссийской научно-практической конференции Москва, 2011г.