

# ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПЛАВАННЯ

## 1. Загальні положення

Умови зарахування до груп спортивного вдосконалювання: відсутність медичних протипоказань до фізичних навантажень (визначається за підсумками диспансеризації за участю лікаря спортивної школи); мотивація до подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки (оцінюється з урахуванням педагогічних спостережень тренера, а також у ході його співбесід із спортсменом та батьками); сприятлива вікова динаміка спортивних результатів, (незначні відхилення від якої не перешкоджають прийому плавця до груп спортивного вдосконалювання.

Основне завдання - створення всіх необхідних передумов для ефективної підготовки на наступному, найбільш напруженому вирішальному етапі підготовки - в групах вищої спортивної майстерності. Це передбачає створення міцного фундаменту, в тому числі і спеціальної підготовленості.

Найважливіший принцип підготовки - створення всіх необхідних передумов для наступної ефективної підготовки до найвищих досягнень, не вичерпуючи резервів для ускладнювання процесу підготовки у групах вищої спортивної майстерності.

До груп вищої спортивної майстерності входять плавці, у яких відсутні захворювання і травми, що перешкоджають досягненню вищої спортивної майстерності та вірогідного розвитку їхньої появи. Спортсмени, що досягли високих результатів на чемпіонатах країни та за її межами та за своїми потенціальними можливостями можуть це зробити у майбутньому.

Для досягнення високого результату максимально використовуються всілякі поза тренувальні і поза змагальні фактори, що обумовлюють багато в чому ефективність підготовки плавців високого класу,- тренажерне обладнання, засоби відновлення і попередньої стимуляції працездатності, підготовки в умовах середніх гір та ін.

У числі умов, без яких неможлива ефективна підготовка до вищих досягнень:

1. Сучасні умови для тренування у воді та на суші, що передбачають, зокрема, ефективні тренажери, діагностичну апаратуру, відновлювальні комплекси.

2. Повноцінне (додаткове) харчування.

3. Науково-методичне забезпечення підготовки найсильніших плавців і, зокрема, фармакологічне забезпечення.

4. Умови для повноцінного відпочинку, в тому числі і у перехідному періоді (відновлювальні збори в сприятливих кліматичних умовах).

5. Ефективна система матеріального та морального заохочення найсильніших спортсменів, провідних тренерів (в тому числі і тренерів, які працювали з спортсменом раніше), оргпрацівників спорту, членів комплексної наукової групи, лікарів.

Підготовка спринтерів і стаєрів здійснюється окремо.

Орієнтовна кількість годин навантаження у тиждень 27, за семестр 405.

## 2. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка у групах спортивного удосконалення в основному полягає в ознайомленні спортсмена із закономірностями формування спортивної форми, особливостями підготовки до змагань, грамотним веденням обліку проробленої роботи, використанням засобів відновлення.

В групах вищої спортивної майстерності теоретична підготовка передбачає засвоєння спортсменом всього необхідного для ефективної підготовки до вищих досягнень комплексу знань, що потребує поряд з творчим спілкуванням з тренером, науковими співробітниками, лікарями також самостійного творчого ставлення до занять спортом.

## 3. Фізична підготовка

Обсяг тренувальної роботи наприкінці навчання в групах спортивного вдосконалення – 70 - 80% від максимального, який буде освоюватися в групах вищої спортивної майстерності.

Головне завдання фізичної підготовки - створення всіх необхідних передумов для досягнення на наступному етапі індивідуального максимуму рівня спеціальної фізичної підготовленості. Набагато збільшується частка спеціально-підготовчих і змагальних вправ, а загально-підготовчих суттєво скорочується. Значніше, ніж при підготовці учбово-тренувальних груп, диференціюється тренувальний процес спринтерів і стаєрів. При підготовці спринтерів основна увага приділяється розвиткові швидкісно-силових якостей та анаеробної продуктивності. В процесі підготовки стаєрів основним є розвиток силової витривалості, вдосконалювання аеробних можливостей.

У процесі силової підготовки необхідно враховувати, що високий рівень силових якостей, які виявляються при виконанні вправ на суші, ще не гарантує високих силових здібностей при плаванні. Тому основну увагу необхідно приділяти спеціально-підготовчим вправам, близьким за структурою рухам при плаванні. Цій умові багато в чому відповідають вправи, що виконуються з використанням блочних пристроїв, тренажерів конструкції Мертенса-Хюттеля, ізокинетичних тренажерів, а також плавання з лопаточками, підводним канатом, гальмовими пристроями та ін. Однак, регулярне використання тих самих технічних засобів пригнічує здатність плавців керувати різними параметрами рухів при плаванні, втомлює їхню психіку.

Основний засіб вдосконалення швидкісних можливостей - пропливання коротких (12,5—50 м) відрізків з максимальною або близькою до неї швидкістю. Різноманітність вправ не тільки підвищує емоційність тренування, але й попереджує формування «швидкісного бар'єру».

Особливу увагу необхідно приділяти вдосконалюванню стартів і поворотів. На суші для цього ефективними є вистрибування з обтяжуванням з упору присівши, багато разів повторювані «сухі» старты, стрибки у глибину. У воді багаторазово долають стартові та поворотні відрізки дистанцій з максимальною швидкістю. При вдосконалюванні старту необхідно вимагати від плавця максимального швидкого відштовхування від тумбочки, дальності польоту, швидкості реакції на

стартовий сигнал, швидкості виконання підготовчих рухів, ефективного ковзання у воді та своєчасного переходу до гребкових рухів. При вдосконалюванні поворотів увагу плавця концентрують на швидкості підпливання до поворотного щита, швидкому виконанні сальто, швидкості та силі відштовхування від щита, ефективності ковзання, своєчасності та ефективності перших гребкових рухів.

При розвиткові гнучкості основна увага приділяється рухливості у суглобах, що мають найбільше значення для спеціалізації плавця. Широко використовуються вправи, спрямовані на одночасний і розвиток рухливості у суглобах і силових якостей.

Розвиток витривалості переважно спрямовано на вдосконалення її спеціального компонента, що прямо визначає досягнення високих результатів у вибраних дисциплінах. Вдосконалювання загальної витривалості здійснюється з урахуванням спеціалізації плавця. Однотипний розвиток загальної витривалості спринтерів і стаєрів за допомогою тривалих бігу, греблі, плавання та ін. для перших, як правило, не є ефективним.

Фізична підготовка в групах спортивної майстерності в основному спрямована на розвиток рухових якостей в суворій відповідності до вимог плавання, що передбачає різке збільшення частки спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

Різко (до 70% і більше) зростає у порівнянні з попереднім етапом навчання частка засобів спеціальної підготовки в загальному, що досягнув максимуму, обсязі тренувальної роботи (за рік – обсяг плавання у спринтерів до 2200км, у стаєрів до 3500км).

#### **4. Технічна підготовка**

У групах спортивного удосконалення технічна підготовка в основному спрямована на детальне вивчення рухової дії, стабілізації її основних ланок. На цьому етапі формується раціональна часова, просторова та динамічна структура рухів. Оволодіння високою технічною майстерністю вимагає різноманітності традиційних вправ (плавання за допомогою лише рук, лише ніг, вдосконалювання окремих елементів рухів та ін.) і застосування, правда, поки що в обмеженому обсязі, нетрадиційних, головним чином, технічних засобів (плавання з обтяжуваннями, протягування спортсмена зі швидкістю, що перевищує доступну в звичайних умовах). Більш широко нетрадиційні засоби застосовуються наприкінці навчання в групах спортивного вдосконалювання.

Технічна підготовка у групах спортивної майстерності багато в чому пов'язана із запровадженням методів, що дозволяють об'єктивно оцінити структуру рухів, в основі яких використання кіно- та відеотехніки, точних методів вивчення динамічної та кінематичної структури рухів, математичних методів та обчислювальної техніки.

#### **5. Тактична підготовка**

На етапі спортивного удосконалення тактична підготовка передбачає вдосконалення основних варіантів тактики подолання змагальної дистанції - рівномірного, з прискореним подоланням першої половини дистанції, найшвидшим подо-

ланням другої половини дистанції, з варіюванням швидкості на різних її відрізках. Однак основна увага приділяється все ж рівномірному подоланню дистанції з урахуванням того, що середня різниця результату пропливання першої та другої половини 100-метрової дистанції у найсильніших плавців світу - 1,5- 2с, різниця між найшвидшим та найповільнішим 50-метровими відрізками при пропливанні 200-метрової дистанції 1,5 - 3с, а при пропливанні довгих дистанцій - ще більш рівномірна.

Розширенню діапазону тактичних вмінь та навичок сприяють відпрацювання тактики «лідирування» в запливах з рівними за силою суперниками, оволодіння «пильнуючою» тактикою з бурхливим фінішуванням в кінці дистанції, відпрацювання подовженого фінішу.

На етапі вищої спортивної майстерності тактична підготовка в основному передбачає відпрацювання тактичних варіантів, що у найбільшій мірі відповідають можливостям конкретного плавця. Для багатьох - це рівномірне, найбільш економічно вигідне подолання змагальної дистанції.

## **6. Психологічна підготовка**

На етапі спортивного удосконалення та підготовки до вищих досягнень психологічна підготовка передбачає зростаючу роль введення додаткових труднощів до тренувального процесу та змагального методу. Використання останнього та забезпечення (особливо наприкінці етапу навчання в групах спортивного вдосконалювання) атмосфери високої конкуренції пов'язано із застосуванням комплексу організаційних методичних прийомів, спрямованих на створення змагального мікроклімату. Робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції, психологічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань.

Суттєве значення має також формування правильного ставлення до великих навантажень, вміння переносити значний ступінь втоми.

Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, які можуть підвищити психологічну надійність плавця під час виступу у відповідальних змаганнях.

У процесі психологічної підготовки стайерів більше уваги необхідно приділяти розвиткові стійкості та стабільності вольових виявлень, а при підготовці спринтерів - здатності до короткочасних, але виключно напружених зусиль.

## **7. Підготовка та участь у змаганнях**

Заняття комплексної спрямованості (особливо наприкінці навчання в групах спортивного вдосконалювання) широко застосовуються лише на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду макроциклу. Орієнтовне співвідношення занять комплексної та вибіркової спрямованості - 40 : 60. Частка занять з великими та значними навантаженнями досягає до кінця навчання в групах спортивного вдосконалювання 50 - 60% від загальної їх кількості. Плануються всі типи мікро- та мезоциклів, крім ударних. Побудова макроциклів передбачає чітку періодизацію. У змагальному періоді, на відміну від роботи з групами вищої спортивної

майстерності, ще не вирізняється етап підготовки до головних змагань. Перехідні періоди тривають загалом не менше 45 днів.

На етапі спортивного удосконалення плавці змагаються в основному з дисциплін, обраних як спеціалізація, тобто по суті програма змагань - олімпійська. Плануються, як правило, два головних змагання впродовж року - на початку весни та в середині літа, що передбачає двоциклове планування річної підготовки. Календар змагань будується так, щоб забезпечити планомірний розвиток спортивної форми.

Побудова занять у групах вищої спортивної майстерності характеризується основною часткою (до 80% і більше) занять вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості широко використовуються лише в перехідному періоді макроциклу та на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Широко використовуються всі типи мікро- і мезоциклів, в тому числі і ударні. Часто використовуються серії змагальних мікроциклів, коли спортсмен практично безперервно бере участь у змаганнях. Розповсюдженим варіантом побудови мезоциклів є чергування серії ударних і змагальних мікроциклів з відновлювальними.

Побудова макроциклів характеризується тривалим і чітко вираженим змагальним періодом, особливою роллю етапу безпосередньої підготовки до головних змагань (звичайно 2- 6-тижневого), не менше ніж 30 - 40 днями (впродовж року) перехідних періодів.

Річна підготовка звичайно вимагає 2 або 3 макроцикли.

Змагальна практика будується у відповідності до міжнародних та внутрішніх українських календарів змагань, цілями і завданнями спортсменів та команд, однак з урахуванням пріоритету підготовки до великих офіційних змагань у складі збірної команди України.

## **8. Залікові вимоги**

Для об'єктивної оцінки рівня підготовленості та функціонального стану організму спортсменів як на окремих етапах, так і в процесі тренування широко застосовують спеціальні тестові контрольні вправи. Вони допомагають оцінити сторони підготовленості плавця: швидкісні, силові, координаційні здібності, гнучкість і витривалість. Проводиться контроль змагальної діяльності: час подолання стартової, поворотної та фінішної ділянок, швидкість плавання м/с, темп, гребки/хв., «крок» .

## **9. Інструкторська та суддівська практика**

Для спортсменів груп спортивного удосконалення та підготовки до вищих досягнень інструкторська та суддівська практика передбачає:

- проведення учнями навчально-тренувальних занять різної спрямованості;
- вміння навчити новачка триматися на воді, техніки спортивного плавання;
- набуття навичок щодо підготовки плавця до змагань;
- участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;
- участь в якості судді на регіональних змаганнях.

## **10. Засоби відновлення і харчування**

На даному етапі підготовки застосовуються *педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні, психогігієнічні* засоби відновлення з урахуванням індивідуальних особливостей, мети і умов майбутніх змагань.

Комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді.

Харчування повинне бути спеціалізоване, вітамінізоване, підвищеної біологічної цінності, у відповідності до мети майбутньої підготовки.

Приклади засобів відновлення: раціональне поєднання тренувальної роботи, змагальної практики та відпочинку; вітамінізація, теплий дощовий душ, ручний масаж, сухо-повітряна та парна бані, ультрафіолетове опромінення; фактори забезпечення позитивного емоційного фону підготовки - різноманітність місць занять, використання ігрового методу і т. п.

## **11. Лікарський контроль**

Щорічно на початку навчального року (вересень) здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) та двічі на рік, наприкінці осінньо-зимового і весняно-літнього макроциклів - етапний медичний контроль і етапний контроль підготовленості та змагальної діяльності плавців.

Важливе значення має самоконтроль функціонального стану організму спортсмена та його реакцій на тренувальні навантаження. Суб'єктивні методи самоконтролю забезпечують оцінку загального самопочуття, апетиту, сну, настрою, стану опорно-рухового апарату і м'язової системи.

## **12. Література**

Плавання: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, видавництво «Молодь», 1995. - 93с.