

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ПЛАВАННЯ УКРАЇНИ

ПЛАВАННЯ

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності

Київ

Видавництво «Молодь»

1995

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ПЛАВАННЯ УКРАЇНИ

ПЛАВАННЯ

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності

Київ

Видавництво «Молодь»

1995

ББК 75.717.5

П 37

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготував
САХНОВСЬКИЙ К. П. — доцент УДУФВС

*Програма, обговорена і ухвалена
Федерацією плавання України,
отримала експертну оцінку науково-методичної комісії
Міністерства України у справах молоді та спорту*

ISBN 5-7720-0895-1

© Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах молоді та спорту, 1995

І. ВСТУП

Недостатня ефективність підготовки спортивного резерву була найбільш гострою проблемою радянської школи плавання, і її повною мірою успадкували ті, хто пов'язаний з його розвитком в Україні. Головна причина — невідповідність організаційних основ багаторічної підготовки плавців вимогам сучасної методики. У своїх основних рисах вони сформувались ще в 50-ті — 60-ті роки. Однак спортивне плавання, як і спорт в цілому, швидко змінювались, щорічно оновлювались знання в галузі його теорії й методики, і це вимагало оперативної корекції, насамперед програмно-нормативних основ навчання в спортивних школах. Відсутність же її чи, в кращому випадку, косметичні засоби, що застосовувалися в цьому напрямку в колишньому Союзі, багато в чому призвели до сьогодишнього, далекого від благополучного стану розвитку плавання в Україні. І сьогодні потрібна вже не корекція, а серйозна перебудова системи багаторічного навчання в спортивних школах плавання.

Пропонована програма повинна сприяти цьому, оскільки складена з урахуванням системи знань про ту багаторічну підготовку плавців, яка на перших своїх етапах забезпечує необхідні для життя навички, зміцнення здоров'я і різнобічний розвиток тих, хто займається, а на наступних — максимальну реалізацію високих можливостей тих, хто їх має. Ці знання, в свою чергу, базуються на аналізі світової спортивної практики останніх десятиліть, вивченні документів, що регламентують багаторічну спортивну підготовку в різних країнах, підсумках теоретичних та експериментальних досліджень, в тому числі й на фундаментальних працях спеціалістів України, насамперед В. Н. Платонова. Широко використані й результати багаторічних досліджень автора програми, а також його учнів.

II. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

II. 1. ЗАСОБИ, МЕТОДИ І ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Розрізняють, власне, засоби спортивного тренування — різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів, і додаткові (технічні) засоби — тренажерне обладнання, спеціальне устаткування, діагностичну апаратуру і т. п., використання яких стимулює темпи спортивного вдосконалення. Основні засоби спортивного тренування — фізичні вправи, що умовно діляться на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально підготовчі, змагальні.

Методи спортивного тренування прийнято ділити на три групи: словесні (мовні), наочні і практичні. До словесних методів відносять показ окремих вправ та їх елементів, а також демонстрацію навчальних фільмів, кінокільців, відеофільмів.

Практичні методи поділяються на: методи, що переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки (вони, в свою чергу, на методи розучування вправ в цілому і по частинах), і методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей (передусім на безперервний й інтервальний методи). Крім того, існують ігровий і змагальний методи.

В основу спортивного тренування покладено загальні принципи дидактики і специфічні принципи спортивного тренування. В першій групі: науковість, свідомість й активність, наочність, тривалість, систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи. Друга група — спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність тренувального процесу, єдність поступовості й тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

II. 2. НАВАНТАЖЕННЯ, ВТОМА, ВІДНОВЛЕННЯ І АДАПТАЦІЯ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Навантаження класифікуються за характером — на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, за величиною — на малі, середні, значні та великі, за спрямуванням — ті, що сприяють розвитку рухальних здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості), чи їх окремих компонентів (алактатних чи лактатних анаеробних можливостей і т. п.).

Навантаження характеризуються із зовнішнього боку (обсяг роботи в годинах, кілометрах, кількісність тренувальних занять, змагальних стартів і т. п.), але більш об'єктивно — із внутрішнього — за показниками реакцій функціональних систем організму (частота серцевих скорочень, частота дихання і т. д.).

Величина і спрямованість навантаження визначають ступінь і характер втоми. Розрізняють явну втому, коли працездатність знижується, і приховану (що компенсується), за якої працездатність ще не знижена, але вже змінилася структура рухів (швидкість плавання зберігається за рахунок підвищення частоти гребків при зменшенні їх довжини).

Відновлення — процес протилежний втомі. В першій третині відновлювального періоду протікає близько 60%, у другій — 30%, в третій — 10% відновлювальних реакцій. Тривалість відновлення насамперед обумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією і станом спортсмена. При цьому різні системи організму відновлюються неодночасно (гетерохронно). Наприклад, відновлення до вихідного рівня показників активності киснево-транспортної системи (частота серцевих скорочень, частота дихання та ін.) відбувається значно раніше, ніж енергетичних ресурсів.

Адаптація — процес пристосування організму до зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в самому організмі. Виділяють термінову адаптацію (наприклад, реакцію організму на пропливання 25-метрового відрізка) та довгострокову (в спорті — як результат систематичного спортивного тренування).

Формування довготривалої адаптації проходить ряд стадій. Перша — пов'язана із систематичною мобілізацією організму у відповідь на навантаження, друга — зі структурними функціональними змінами на фоні систе-

матичних і зростаючих навантажень (зростанням м'язового поперечника, збільшенням життєвої ємкості легень тощо), третя — стійка адаптація — із стабільністю функціональних структур, узгодженістю, функціонування регуляторних і виконавчих органів, резервами для подальшого зростання натренованості, і наступна — «зрив адаптації», — як підсумок надмірних навантажень, нераціональної побудови тренувального процесу, недостатньо якісного харчування і відновлення, сполучення цих факторів або вплив несприятливих інших. На цій стадії організм «зношується», гинуть клітини, порушується процес відновлення структур, що має згубні наслідки не тільки для процесу підготовки, але й для здоров'я спортсмена.

II. 3. ЗМІСТ РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦЯ

Завдання технічної підготовки — досягнення рівня технічної майстерності, що забезпечує найбільш повну реалізацію функціонального потенціалу при пропливанні змагальної дистанції. Вирішення цього центрального завдання передбачає розв'язання ряду проміжних завдань: оволодіння основами техніки плавання, індивідуалізація техніки з урахуванням особливостей спортсмена та його схильності до спринту чи стайерським дистанціям; корекція техніки з урахуванням зростаючих функціональних можливостей; пошук на тлі досягнутого високого рівня майстерності найбільш прийнятної для плавця варіанту техніки і доведення його до можливого ступеня досконалості.

Завдання тактичної підготовки — формування у плавця здатності ефективно вести змагальну боротьбу з урахуванням індивідуальних можливостей та змагальної ситуації, що в основному зводиться до правильного розподілу сил на дистанції. Тактична підготовка передбачає: засвоєння теоретичних засад спортивної тактики; практичне засвоєння тактичних варіантів; виховання тактичного мислення та інших здібностей, що визначають тактичну майстерність, вивчення інформації про суперників. Практичні завдання тактичної підготовки в основному вирішуються в ході змагальної практики.

Інтелектуальна підготовленість плавця визначається: його світоглядом і широтою поглядів, в тому числі й на спорт, спортивну діяльність, знаннями в галузі теорії і методики плавання та іншими (основ біології, пси-

хології, спортивної медицини і т. д.), необхідними для якісної спортивної підготовки, творчим відношенням до занять спортом. Інтелектуальна підготовка плавця насамперед передбачає його творче спілкування з тренером, суттєве і творче спілкування з іншими спеціалістами, які беруть участь в процесі спортивної підготовки, вивчення спеціальної літератури і практики (насамперед спрямоване спостереження за ходом підготовки й змагальною діяльністю найсильніших плавців), постійний аналіз власної спортивної діяльності.

Психологічна підготовленість плавця багато в чому обумовлена його особистими якостями і особливостями — дисциплінованістю й вимогливістю до себе, цілеспрямованістю, сміливістю й рішучістю, наполегливістю, упевненістю в своїх силах та емоційною стійкістю під час виступів на змаганнях. Основні напрямки психологічної підготовки: 1) формування мотивації для досягнення високої спортивної майстерності; 2) виховання вольових якостей; 3) регулювання психологічної напруженості та формування емоційної стійкості; 4) керування передстартовим станом.

Якість вирішення найважливішого завдання психологічної підготовки — формування мотивації для досягнення високої майстерності — прямо обумовлене педагогічною майстерністю тренера.

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Силова підготовленість плавця залежить від рівня розвитку різнобічних силових якостей — максимальної та вибухової сили, силової витривалості. Ефективні засоби загальної силової підготовки плавця — вправи з набивним м'ячем, гімнастичні вправи та ін., допоміжної — вправи з ізокетичними тренажерами, блочними пристосуваннями, гумовими амортизаторами та ін., спеціальної силової підготовки — плавання з лопатками, «на канаті», в спеціальних костюмах та ін. У процесі силової підготовки плавця використовується і динамічний, і статичний режим роботи м'язів, але частіше перший, що відповідає специфіці плавання.

Швидкісні якості обумовлюються рівнем елементарних форм швидкості — часом реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів. Ці форми виявлення швидкості в різних сполученнях і у комплексі з рівнем інших фізичних якостей, технічною та психологічною підготовленістю, забезпечують три основних виявлення

швидкісних здібностей плавця — швидкості плавання, швидкості виконання старту і швидкості виконання поворотів. Засоби загальної швидкісної підготовки плавця дуже різноманітні, але насамперед це елементи спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, що ставлять високі вимоги до швидкісних якостей. Засоби допоміжної та спеціальної швидкісної підготовки умовно розподілені на: 1) ті, що сприяють підвищенню швидкісних можливостей при виконанні старту і повороту (стрибкові вправи, елементи акробатики, різні варіанти старту і повороту та їх елементи); 2) ті, що сприяють підвищенню, власне, швидкості плавання (проплиття коротких відрізків з максимальною інтенсивністю).

Рівень витривалості плавця обумовлений ефективністю енергозабезпеченості м'язової роботи (аеробної, анаеробної, анаеробно-аеробної), стійкістю і варіативністю рухальних навичок та вегетативних функцій, рівнем інших фізичних якостей і сторін підготовленості. Засоби розвитку загальної витривалості — біг, біг на лижах, гребля, спортивні та рухливі ігри та ін., а також силові вправи, тривало виконувані з незначними обтяженнями чи протидіянням партнеру; допоміжної витривалості — силові вправи з використанням тренажерів, які наближають структуру рухів, характерних для плавання; спеціальної витривалості — пропливання відрізків, серій відрізків, дистанцій і таке інше, що пред'являють вимоги до витривалості. Основна умова при підборі та виконанні вправ, направлених на розвиток витривалості, — досягнення вираженої втоми.

Рівень гнучкості обумовлений будовою суглобів, еластичністю оточуючих їх м'язів, формою суглобної сумки, кількістю синовіальної рідини. Розвиткові активної гнучкості — здатності виконувати рухи з більшою амплітудою за рахунок активності м'язових груп — сприяють вправи, що виконуються як без обтяжень, так і з обтяженнями. Це махові, пружні рухи, ривки та нахили. Застосування обтяжень підвищує ефективність вправ внаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції. Розвиткові пасивної гнучкості — здатності досягнути високої рухливості у суглобах за рахунок зовнішніх сил (партнера, обтяження) — сприяють вправи, що виконуються з допомогою партнера і різних обтяжень, з використанням власної сили (наприклад, притягування тулуба до ніг, прямих ніг до грудей, згинання кисті однієї руки другою) чи власної маси тіла, а також статичні вправи — утримання кін-

цівки в положенні, що вимагає граничного виявлення гнучкості.

При розвитку загальної гнучкості вправи спрямовані на підвищення рухливості в різних м'язах, при розвитку спеціальної — в суглобах, рухливість в яких лімітує швидкість плавання — плечовому, голінкостопному, колінному, тазостегновому та ін.

Спритність (координаційні здібності) плавця обумовлені взаємодією центральних та периферичних механізмів керування рухами, рівнем інших складників його підготовленості — виявляється в швидкому, точному, доцільному, економному, одним словом, досконалому вирішенні рухового завдання. Вправи, що направлені на розвиток спритності, повинні бути нетрадиційними, новими, передбачати різноманітні та несподівані рішення рухових завдань. Основні засоби розвитку загальної спритності — спортивні і рухливі ігри, а також елементи акробатики, гірськокожного спорту; спеціальної спритності — спеціально підготовчі вправи, що виконуються в ускладнених умовах, з незвичних вихідних положень (наприклад, старт з розбігу або через натягнуту на шляху лету стрічку), а також спрямовані на вдосконалення спеціалізованих сприймань — відчуття часу, величини розвинутих зусиль тощо.

Виховна робота — найважливіше завдання тренера, і успіх її залежить від його особистих якостей. Справжній авторитет в учнів (а без цього неможливе виховання), може мати акуратна, підтягнута, життєрадісна, ерудована в різних галузях знань, по-справжньому знаюча і любляча свою справу людина, яка вміє спілкуватися з дітьми, «піднести» себе їм.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМООЦІНКИ ТРЕНЕРА

Питання	Відповіді		
	Так	Ні	Ніколи
1	2	3	4

Чи буваю я грубим, різким, жорстким з учнями?

Чи бувають випадки, коли я принижую людську гідність учнів, висміюю їх?

1	2	3	4
---	---	---	---

Чи бувають випадки, щоб я несправедливо або жорстоко покарав учня?

Чи не забуваю я про заохочення учнів при досягненні ними навіть незначних успіхів?

Чи зберігаю я піднесений, життєрадісний настрій, зустрічаючись з учнями?

Чи виявляю я увагу до інтересів кожного учня?

Чи цікавлюсь я домашнім життям учня?

Чи зустрічаюся з батьками?

Чи піклуюсь я про здоров'я кожного учня, чи завжди відвіую хворого?

Чи регулярно проводжу з учнями дозвілля?

Чи обговорюю з учнями літературні твори, кінофільми, спектаклі, досягнення науки?

II. 4. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Розрізняють три рівня структури тренувального процесу: мікроструктуру — окремі заняття і мікроцикли, мезоструктуру — мезоцикли і етапи тренування, макроструктуру — макроцикли.

Заняття включають вступну, підготовчу, основну і заключну частини. Виділяють: учбові, тренувальні, учбово-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні заняття.

Тривалість мікроциклу від 3—4 до 10—14 днів, але найбільш поширені — тижневі. Розрізняють утягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні та змагальні мікроцикли. Вони мають специфічні завдання і розрізняються як за направленістю, так і за сумарним навантаженням.

Мезоцикли — відносно цілісні етапи тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Вони бувають утягуючими, базовими, контрольно-підготовчими, передзмагальними і змагальними.

Великі формування тренувального процесу тривалістю від кількох місяців до чотирьох років називають ма-

кроциклами. Впродовж макроциклу набувається, стабілізується і тимчасово втрачається спортивна форма. Цим фазам відповідають: підготовчий, змагальний та перехідний періоди макроциклу. В залежності від етапу багаторічної підготовки плавців протягом року планується один, два або три макроцикли. В процесі підготовки юних плавців річна підготовка, звичайно, одноциклова.

II. 5. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належать:

- 1) раціональне поєднання тренувальної роботи і відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу;
- 2) різноманітність тренувальних засобів і методів;
- 3) індивідуалізація тренувального процесу.

До числа основних психологічних засобів і факторів відновлення належать: 1) створення позитивного емоційного фону тренування; 2) оптимальні умови занять — якісний інвентар, художнє оформлення, музичний супровід занять та ін.; 3) переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самонакази, самопідбадьорення, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегулювальне тренування, нав'язний сон-відпочинок, раціональне дозвілля (читання, екскурсії та ін.). До числа основних гігієнічних факторів відновлення належать: 1) раціональний режим дня; 2) достатній (8—9 годин) нічний сон; 3) тренування в сприятливий час — після 8-ї і до 20-ї години; 4) раціональне харчування; 5) гігієнічні процедури. До числа фізіотерапевтичних засобів відновлення належать: 1) різноманітні душі (заспокійливий, контрастний, збудливий (вібраційний) та ін.), ванни (хвойні, перлисті, сольові та ін.); 2) парна і сухоповітряна бані; 3) різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж); 4) зігріваючі розтирання; 5) аероіонізація, киснетерапія, баротерапія; 6) електросвітлотерапія — динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення та ін.

II. 6. ВІК І РАЦІОНАЛЬНА БАГАТОРІЧНА СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА

Молодший шкільний вік (7—12 років — хлопчики, 7—11 років — дівчатка) — найбільш спокійний в розвиткові дитини. Він характерний помірними темпами росту, плавністю розвитку, поступовістю змін структур і функцій.

Середній шкільний або підлітковий вік (13—16 років — хлопчики, 12—15 років — дівчатка) — критичний в розвитку людини. В цьому віці відбувається різкий стрибок у розвитку, що переводить організм в якісно новий стан. Йде швидкий статевий розвиток, стрімко розвиваються всі органи і системи, значно підвищується інтенсивність обмінних процесів. Швидкі нейроендокринні перебудови впливають як на вегетативну нервову систему (часті коливання пульсу, нестійкість кров'яного тиску, серцево-судинні порушення), так і на вищу нервову діяльність. Це виявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості. Підлітковий вік в спортивному колі нерідко називають «віком криз», оскільки саме у роботі з підлітками найчастіше припускається помилка, що відрізає шлях у великий спорт. Організм підлітка дуже реактивний, миттєво відповідає на тренувальні дії пристосувальними перебудовами. Збільшивши навантаження, легко покращити результат, але він і надто вразливий, оскільки швидкий ріст підлітка — це вже стрес, тренування — подвійний стрес, а форсоване тренування — надмірний стрес. А малодосвідчені тренери, вбачаючи в стрімкому прогресі учня підтвердження вірності своєї методики, продовжують нарощувати обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, розширювати змагальну практику. Через певний час неминуче припиняється стрімкий прогрес спортсмена, і, що значно гірше, завдається шкода його здоров'ю. Тому спортивних висот досягають ті, хто успішно минає загрозливу підліткову зону, зберігши функціональні і психологічні резерви для подальшого вдосконалювання.

Юнацький вік — 17—21 рік у юнаків, 16—20 років у дівчат. З досягненням його верхнього рівня звичайно закінчується формування організму, більшість його функцій досягають максимуму розвитку і з'являється можливість для використання наймогутніших тренувальних стимулів, всього арсеналу засобів і методів, направлених на підвищення спеціальної підготовленості спортсмена.

III. РЕЖИМ І НАПОВНЕНІСТЬ УЧБОВИХ ГРУП

Групи початкової підготовки комплектуються¹ із числа здібних до успішного спортивного вдосконалювання хлопчиків та дівчаток 7—10-річного віку. Комплектування груп здійснюється після півроку занять комісією, затвердженою радою школи, за обов'язкової участі тренера, який веде групу, за підсумками комплексного обстеження контингенту².

Учбово-тренувальні групи комплектуються із числа здібних до подальшого успішного спортивного вдосконалювання учнів, які пройшли початкову підготовку. Відбір у ці групи здійснюється комісією, затвердженою радою школи у складі: старшого тренера, тренера, група якого комплектується, з бажаною участю у ній не менше трьох найбільш досвідчених у місті, області і т. д. тренерів — за результатами комплексної оцінки перспективності плавців. Групи комплектуються з урахуванням схильності до коротких чи довгих дистанцій. Рекомендоване (з урахуванням представництва різних дистанцій в олімпійській програмі) співвідношення груп (і плавців відповідно), які спеціалізуються на 50, 100 і 200 м та 400, 800 і 1500 м — 3 : 1, тобто з чотирьох учбово-тренувальних груп три групи можуть бути сформовані плавцями, які схильні до коротких, і одна — схильні до довгих дистанцій, причому їхня підготовка, по можливості, здійснюється окремо і за значно відмінними програмами.

Групи спортивного вдосконалювання комплектуються за тим же принципом, але у відповідності до зростаючих кваліфікаційних вимог.

Групи вищої спортивної майстерності комплектуються з плавців високого класу³. Підготовка спринтерів і стайерів здійснюється окремо.

¹ Належна наповненість відноситься до закінчення навчання в групі. Напочатку, на розсуд тренера, вона може бути трохи більшою, але не більше 18 чоловік у групі початкової підготовки, 10 — в учбово-тренувальній, 7 — у групі спортивного вдосконалення і 5 — у групі найвищої спортивної майстерності.

² Система відбору в різні типи учбових груп наведена далі.

³ Рекомендований критерій — рівень майстерності плавця, що забезпечує йому представництво в числі «100 найсильніших у світі» за підсумками року.

СТРОКИ НАВЧАННЯ, НАПОВНЕНІСТЬ ГРУП, КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ

Групи, параметри	Початкової підготовки	Учбово-тренувальні	Спортивного вдосконалення	Вищої спортивної майстерності
1	2	3	4	5

Строки навчання

3 роки — для схильних до дистанцій 400, 800 і 1500 м;
2 роки — стайери
3 роки — спринтери
4 роки — для схильних до дистанцій 50, 100, 200 м.

14 Режим учбово-тренувальної роботи (години на тиждень)

Перший рік — 4 год.
Для схильних до дистанцій 400, 800, 1500 м:
1-й рік — 10 год; 2-й рік — 14 год; 3-й рік — 18 год.
Для стайерів: 1-й рік — 24 год; 2-й рік — 26 год.
Для спринтерів:
1-й рік — 22 год;
2-й рік — 24 год;
3-й рік — 26 год.

34 години на тиждень

15 Наповнення груп, кількість чоловік

Для схильних до дистанцій 50, 100, 200 м:
1-й рік — 10 год; 2-й рік — 13 год; 3-й рік — 15 год; 4-й рік — 18 год.

8

5

4 і менше

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Вимоги під час зарахування

Перше півріччя: 1) бажання займатися плаванням; 2) відсутність протипоказань за станом здоров'я. Наступна початкова підготовка: необхідна оцінка перспективності за підсумками комплексних обстежень плавця (див. стор. 18).

Необхідна оцінка перспективності за підсумками комплексних обстежень плавця (див. стор. 42—44).

1. Відсутність медичних протипоказань до великих навантажень.
2. Мотивація до подальшої цілеспрямованої підготовки.
3. Сприятлива вікова динаміка спортивних результатів.
1. Відсутність захворювань і травм, що перешкоджають досягненню вищої спортивної майстерності.
2. Високий рівень мотивації досягнення вершин майстерності.
3. Місце не нижче 100-го в списках найсильніших плавців світу за підсумками року.

IV. НАВЧАЛЬНА ПІДГОТОВКА

IV.1. ВІДБІР

Відбір до групи початкової підготовки здійснюється в тому віці, в якому розпочинала систематичне тренування більшість найсильніших плавців — 7—9 років, після етапу початкового навчання (30—40 уроків)¹ з урахуванням: 1) ступеня бажання займатися плаванням; 2) стану здоров'я дітей (з тим, щоб не допустити до систематичної підготовки тих, хто має до неї проти-показання); 3) ступеня відповідності морфотипу дитини вимогам плавання; 4) рівня профільних для плавців і консервативних фізичних якостей; 5) рівня спеціалізованих сприймань і насамперед відчуття води; 6) спортивної спадковості.

Наведемо рекомендовану програму оцінки перспективності.

№№ п/п	Критерії, показники	Відповідальний за реєстрацію	Методичні вказівки	Одиниці виміру, шкала оцінок
1	2	3	4	5
1.	Стан здоров'я	Лікар	Медичне обстеження за звичайною ² схемою лікарсько-фізкультурних диспансерів	«5» — здоровий, «4» — відхилення у стані здоров'я не впливають на спортивне вдосконалювання
2.	Біологічний вік	Лікар	Визначається за вторинними статевими ознаками за поданою схемою ³	Сповільнений і середній біологічний розвиток оцінюється на «5», якщо біологічний вік перебільшує паспортний на один рік — «4», на два — «3», на три і більше «2»
3.	Бажання займатися плаванням	Тренер	Визначається на підставі педагогічних спостережень	Від «2» до «5» балів

¹ Зручно здійснювати відбір після першого шкільного півріччя.

² Достатня, якщо її адаптувати до контингенту; схема наведена у книзі В. М. Заціорського «Основи спортивної метрології». — М.: ФиС, 1979, С. 70—75.

³ Таку схему, зокрема, наведено у книзі «Плавання — спорт юних» — М.: ФиС, 1976.

1	2	3	4	5
4.	Гіродинамічні якості	Тренер	Визначається довжина ковзання від бортика басейну	«5» — 8 м і більше, «4» — 6—7, «3» — 5 м і менше
5.	Рухливість суглобів	Тренер	Визначається: 1) німальна ширина стиску на лінії великих пальців при викрутці прямими руками; 2) глибина нахилу вперед із вихідного положення стоячи на гімнастичній лавці — ноги прямі разом. Враховується середня оцінка двох тестів	Хлопчики: «5» ¹ — 35 см менше, «4» — 36—45 см, «3» — 46—55 см, «2» — більше 55 см; дівчатка: «5» — 30 см і менше, «4» — 31—40 см, «3» — 41—50 см, «2» — більше 50 см Дівчатка: більше +16 см — «5»; від +5,5 до +15,5 см — «4»; від 15,0 до +5,0 см — «3»; менше — 15,0 см — «2». Хлопчики: більше +11 см — «5» від +0,5 до +10,5 см — «4»; від 0 до 14,5 см — «3»; менше — 15,0 см — «2»
6.	Здатність м'язів до розслаблення	Тренер	Піднята за кисть розслаблена рука спортсмена повинна впасти як «батіг»	Від «2» до «5» — візуально
7.	Загальна витривалість	Тренер	Визначається за результатом бігу на 300 м	Хлопчики: (8—9 років) «5» — 1'30" і менше; «4» — 1'31" — 1'40"; «3» — 1'41" і більше
8.	Морфотип	Тренер	Прогноз ² довжини тіла	1. Хлопчики: «5» — більше 190 см; «4» — 180—190 см; «3» — менше 180 см 2. Дівчатка: «5» — більше 175 см; «4» — 168—175 см; «3» — менше 168 см

¹ Оціночні шкали для рухливості у суглобах жорстко не обумовлені віком і прийнятні як для 7-річних, так і для 9-річних новачків.

² Один з варіантів прогнозу довжини тіла: для хлопчиків — довжину тіла батька додати до довжини тіла матері, поділити на 2; для дівчаток — довжину тіла батька помножити на 0,923, додати довжину тіла матері і суму поділити на 2.

1	2	3	4	5
		2. Відношення обхвату грудної клітки до зросту	Хлопчики: «5» — більше 0,47 см; «4» — 0,45—0,47 см; «3» — менше 0,45 см. Дівчатка: «5» — більше 0,45 см; «4» — 0,43—0,45 см; «3» — менше 0,43 см. Зараховується середня оцінка за двома показниками	
9. Відчуття води	Експертна бригада ¹	Оцінюється під час виконання новачком плавальних рухів	Від «2» — до «5» зараховується середня експертна оцінка	
10. Спортивна спадковість	Тренер		«5» — один з батьків займався плаванням (не нижче I розряду), «4» — один з батьків займався спортом (не нижче I розряду); «3» — один з батьків займався масовим спортом	
11. Інтегральна оцінка новачка тренером ²	Оцінює тренер групи початкової підготовки	Оцінка дається безвідносно до яких-небудь ознак	Від «2» до «5»	
12. Експертна оцінка	Експертна бригада	Оцінка дається безвідносно до яких-небудь ознак і здійснюється за типом суддівства у фігурному катанні чи гімнастиці. Судді оголошують її одночасно за сигналом	Від «2» до «5». Враховується середня експертна оцінка	

До групи зараховується 16 чоловік, які отримали найбільшу сумарну оцінку.

¹ У складі експертної бригади повинно бути не менше трьох найбільш кваліфікованих тренерів спортивної школи.

² Зважаючи на особливу значущість показника, вводиться подвійний поправний коефіцієнт, тобто якщо оцінка «5», в залік іде «10».

IV.2. ПІДГОТОВКА

Основні завдання: 1. Формування у дітей зацікавленості до спорту; 2. Зміцнення їхнього здоров'я і різнобічний фізичний розвиток; 3. Створення міцного рухального фундаменту; 4. Навчання техніці різних способів плавання, а також стартів і поворотів.

Переважає направленість — загальнопідготовча, що передбачає не менше 50—60 відсотків загальнопідготовчих вправ у загальному обсязі тренувальної роботи, широко використання елементів різних видів спорту і, особливо, ігрових. Принципово-позитивний емоційний фон і різноманітність підготовки.

Нижче наведено найбільш ефективні в різні періоди початкової підготовки фактори забезпечення її позитивного фону.

Тренувальні навантаження. Принципова доступність тренувальних навантажень, сумарний тижневий обсяг яких по закінченні початкової підготовки не повинен перевищувати 6 годин щоденної роботи (4 заняття по 1,5 години).

Зміст сторін підготовки. Фізична підготовка передбачає переважно використання загальнопідготовчих вправ, що забезпечують різнобічну фізичну підготовленість. Основна увага — розвиткові спритності, гнучкості та швидкості — якостей, які без шкідливого впливу на організм вдосконалюються в молодшому шкільному віці. Робота з розвитку максимальної сили, а також анаеробних можливостей, навпаки, повинна бути обмежена.

Найбільш ефективні засоби розвитку швидкості — рухливі і спортивні ігри. Для вдосконалення швидкості реакції — вправи зі зміною характеру рушійної діяльності за сигналом, наприклад, біг з виконанням вистрибувань з присіду, стрибки в різні боки, біг зі зміною напрямків руху тощо.

У процесі силової підготовки основну увагу приділяють розвиткові найбільш слабких м'язових груп. У дітей 7—10 років це м'язи живота, спини, скісні м'язи тулуба, м'язи задньої поверхні стегна. У дівчаток нерідко відстають у розвитку м'язи рук. Вправи належить виконувати з різних вихідних положень, поєднувати силові вправи з вправами на розслаблення, виключити натужування.

Найбільш ефективні засоби розвитку у новачків витривалості — кросовий біг, спортивні і рухливі ігри, гребля; спритності — рухливі і спортивні ігри, елементи

ФАКТОРИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ПОЗИТИВНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ ФОН ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

Фактори	ПЕРІОДИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ			
	1-ше півріччя	2-ге півріччя	3-тє півріччя	4-тє півріччя
1	2	3	4	5

Використання ігор
 На суші: рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами. На суші: спортивних ігор за спрощеними правилами. У воді: елементи воднополю, п'ятнашки тощо.

Особисті якості тренера і вміння бути цікавим
 Життєрадісність, оптимістичність, гумор, вміння спілкуватися з дітьми, обговорення питань, що їх цікавлять, широка ерудиція.

Педагогічність на майстерність
 Образні висловлювання і вдалі порівняння, використання наочних методів (при навчанні техніки).

Організація дозвілля
 —>—
 Поїздки за місто, в ліс, на річку. Те саме і відвідування кіно, музеїв, виставок, театрів, зустрічі з видними спортсменами, відвідування змагань.

—>—
 Те саме і вмiла мотивація. Кваліфіковане обговорення моралі, моральності, етики, естетики.

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Засоби заохочення
 Подяка перед строєм

Подяка перед строєм, на батьківських зборах, виставки старостою групи.

Те саме й особисті виставки і тренерів, вручення книг видатних плавців.

Використання змагально-го методу

Змагання на краще виконання загальнорозвиваючих вправ, змагання в рухливих іграх.

Змагання на краще виконання загальнорозвиваючих і допоміжних вправ, змагання в рухливих і спортивних іграх.

Те саме і здача контрольних нормативів у вигляді змагань, естафети запливи, контрольні щотижневі змагання.

Різноманітність і оформлення місця занять

Проведення занять у мальовничій місцевості.

Те саме і оформлення місця занять (фотографії провідних спортсменів, таблиці рекордів, різноманітність устаткування й інвентаря).

Те саме і періодичні запитання на заняттях провідних плавців (демонстрація техніки плавання), теоретичні запитання.

Оновлення тренувальних і змагальних програм

Максимальна різноманітність загальнорозвиваючих вправ.

—>—

Максимальна різноманітність загальнорозвиваючих і допоміжних вправ, варіантів побудови тренувальних і змагальних програм.

—>—

Відпочинок від тренування

Відпочинок від тренування.

Після другого півріччя, влітку, — 3 тиждів відпочинку від купання в басейні.

Після четвертого півріччя, влітку, — не менше двох місяців відпочинку.

акробатики. Розвиток спритності необхідно поєднувати з розвитком «стрибучості» для наступного ефективного виконання стартів і поворотів.

Вправи для розвитку гнучкості виконують не менше 3—4 разів на тиждень, тобто практично на кожному занятті. Однак необхідно враховувати індивідуальний рівень цієї якості. Комусь достатньо кількох хвилин відповідної роботи, для більшості ж початкуючих плавців оптимальною є, приміром, 10-хвилинна програма розвитку гнучкості.

Технічна підготовка передбачає оволодіння максимально широким арсеналом різноманітних рухальних навичок і вмій, що створює передумови для досягнення в майбутньому високої технічної майстерності, дозволяє сформувати адекватну морфофункціональним особливостям і варіативну техніку. Тому не слід: 1) обмежувати навчання техніці одним чи двома способами плавання; 2) намагатися стабілізувати техніку.

Тактична підготовка в основному зводиться до ознайомлення з правилами змагань та їх програмою.

Теоретична підготовка передбачає ознайомлення з раціональним режимом дня, основами гігієни, правилами поведінки на тренувальних заняттях.

Психічна підготовка початкуючого плавця є невід'ємним компонентом виховної роботи і в основному направлена на виховання дисциплінованості і відповідальності. Виховання вольових якостей здійснюється в іграх.

Успіх виховної роботи на етапі початкової підготовки визначною мірою залежить від особистості педагога, його вміння зацікавити учнів. У числі конкретних ефективних заходів: зустрічі із знаменитими спортсменами, екскурсії і культпоходи, урочисте підведення підсумків навчального року.

Побудова тренувального процесу. Направленість окремих занять комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну і психічну сферу юного спортсмена. Різні типи мікро- і мезоциклів ще не виділяються, вони просто тренуючі. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике, доцільними є одне-два заняття з малим і два заняття з середнім навантаженням. Річна підготовка будується за типом суцільного підготовчого періоду. На етапі, що розглядається, не стоїть завдання ціленаправленої підготовки до змагань

і тому немає необхідності у періодизації підготовки. Необхідним є, однак, тривалий (не менш двох місяців) літній відпочинок від тренувань.

IV.3. ЗМАГАЛЬНА ПРАКТИКА

Змагальна практика початкуючих плавців насамперед направлена на оцінку їхньої перспективності. Програма змагань — багатоборна, і кожний її номер дозволяє оцінити ту чи іншу складову здібностей до досягнення високих результатів у плаванні. Змагання організуються у формі гри, святково, з тим, щоб по можливості зробити приємність всім учасникам.

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ В КІНЦІ ПЕРШОГО РОКУ ЗАНЯТЬ

ПЕРШИЙ ДЕНЬ (на стадіоні)

1. Біг на 30 м;
2. Біг на 400 м;
3. Рухлива гра чи «піонербол» (кожна група — команда по 8 чоловік: 4 хлопчика і 4 дівчинки).

ДРУГИЙ ДЕНЬ (в басейні)

1. Стрибок у довжину з місця (в спортзалі);
2. Нахил, стоячи на гімнастичній лаві;
3. Експертна оцінка допоміжних вправ на суші;
4. Плавання — 25 м вільним стилем; оцінюється техніка в балах; визначається час у секундах.

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ В КІНЦІ ДРУГОГО РОКУ ЗАНЯТЬ

ПЕРШИЙ ДЕНЬ (на стадіоні)

1. Стрибок у довжину з місця;
2. «Човниковий» біг;
3. Біг на 60 м;
4. Нахил, стоячи на гімнастичній лаві;
5. Біг на 600 м.

ДРУГИЙ ДЕНЬ (в басейні)

1. Пропливання двох 50-метрових відрізків різними способами за вибором;
2. Подолання стартового 10-метрового відрізка;
3. Подолання 7-метрового поворотного відрізка (3 м — до повороту і 4 — після).

Кожний номер програми передбачає оцінку техніки і визначення часу. Переможець визначається за сумою місць в усіх номерах програми.

IV. 4. КОНТРОЛЬ

У процесі (після кожного півріччя) і по закінченні початкової підготовки необхідні комплексне медичне обстеження за звичайною схемою і контроль підготовленості початкуючого плавця з реєстрацією поданих нижче показників:

№№ п/п	Показники	Одиниці виміру	Методичні вимоги
1	2	3	4
1.	Такі, що характеризують рівень фізичної підготовленості:		
1.1.	Швидкісні здібності:		
1.1.1.	Біг на 30 м з ходу	с	
1.1.2.	Час пропливання відрізка 12,5 м	с	
1.2.	Силові здібності:		
1.2.1.	Висота вистрибування вгору двома ногами з місця.	см	Визначається за способом В. М. Абалакова
1.2.2.	Час витримування зусилля, рівного 70% від максимуму	с	Використовується кистьовий динамометр
1.2.3.	Кількість підтягувань на перекладині.		
1.3.	Витривалість:		
1.3.1.	Загальна витривалість — результат бігу на 300 м	с	
1.3.2.	Спеціальна витривалість — результат плавання на 200 м.	с	
1.4.	Гнучкість:		
1.4.1.	Глибина нахилу вперед	см	Тест виконується, стоячи на гімнастичній лаві

1	2	3	4
---	---	---	---

- 1.4.2. Відстань між кистями рук при виконанні «викруту» двома руками см Спортсмен робить «викрут» назад прямими руками з положення руки вперед, тримаючи у руках мірну рейку. Для виключення впливу на результат ширини плечей враховується показник рухливості плечового пояса, рівний різниці показника ширини плечей і «викруту»
- 1.5. Координаційні здібності
- 1.5.1. Різниця висоти вистрибування вгору двома ногами разом зі сплеском рук і без нього см
- 1.5.2. Результат тесту «човниковий» біг с Визначається у відповідності до методики, описаної В. М. Заціорським¹
2. Такі, що характеризують рівень технічної підготовленості:
- 2.1. Показники загальної технічної підготовленості
 - 2.1.1. З положення лежачи, з опорою на гомілковостопний суглоб, різким рухом тулуба відірвати ноги від мата на можливо більшу висоту бали При виконанні цієї вправи ноги повинні бути рівними
 - 2.1.2. Занесення прямих ніг за голову — Виконується з положення лежачи на спині, руки витягнуті за головою
 - 2.1.3. Стрибок на двох схрещених ногах, руки на поясі —
 - 2.1.4. «Ластівка» — Стоячи на гімнастичній лаві
 - 2.1.5. Стрибки на двох ногах з поворотом на 90, 180, 270, 360° —
 - 2.1.6. Пружні нахили вперед — Руки в «замку» за спиною — в положенні стоячи ноги нарізно

¹ Див.: Заціорский В. М. Основы спортивной метрологии. — М.: ФиС, 1979. — 152 С.

1	2	3	4
2.1.7.	Прогин тулуба з відривом рук і ніг від мата	бали	В положенні лежачи на грудях, руки витягнуті вперед
2.1.8.	Нахил вперед до торкання лобом колін	—»—	Сидячи на гімнастичній лаві, ноги випрямлені в колінах, стопи зафіксовані
2.1.9.	Вистрибування вгору з упору присівши	—»—	Виконується за сигналом тренера
2.2.	Показники допоміжної і спеціальної технічної підготовленості		
2.2.1.	Імітаційні рухи руками і тулубом як при плаванні: кролем на грудях на спині батерфляєм брасом	—»— —»—	
2.2.2.	Плавання кролем з повною координацією рухів	—»—	
2.2.3.	Плавання кролем за допомогою рухів одними руками	—»—	Тримаючи поплавець ногами
2.2.4.	Плавання кролем за допомогою одних ніг	—»—	З пінопластовою дошкою в руках
2.2.5.	Плавання кролем на грудях з підміною	—»—	Три гребка лівою рукою, права витягнута вперед — зміна положень рук відбувається в момент закінчення третього гребка лівою рукою
2.2.6.	Плавання кролем на спині з повною координацією рухів	—»—	
2.2.7.	Плавання на спині за допомогою рухів одними ногами, руки витягнуті вперед	—»—	
2.2.8.	Плавання на спині за допомогою рухів одними руками	—»—	Тримаючи поплавець ногами
2.2.9.	Плавання на спині з підміною	—»—	Три гребка лівою рукою, права витягнута вперед — зміна положень рук відбувається в момент закінчення третього гребка лівою рукою
2.2.10.	Плавання дельфіном за допомогою одних ніг на грудях на спині на боці	—»—	Руки витягнуті вперед
2.2.11.	Плавання брасом за допомогою рухів ногами дельфіном	—»—	У ритмі безнапливного одноударного дельфіна

1	2	3	4
2.2.12.	Плавання брасом за допомогою рухів одними ногами	бали	З пінопластовою дошкою у руках
2.2.13.	Плавання брасом з повною координацією рухів		
3.	Показники ефективності старту і повороту		
3.1.	Техніка швидкого обертання у групуванні	—»—	
3.2.	Техніка швидкого обертання з наступним відштовхуванням від поворотного щита	—»—	
3.3.	Техніка (точність) стартового стрибка	—»—	Виконується у гімнастичний обруч, який лежить на поверхні води в діапазоні оптимального занурення у воду
3.4.	Техніка повороту «маятником»	—»—	Виконується з пронесенням руки над водою при плаванні брасом і дельфіном
3.5.	Техніка старту з тумбочки із ковзанням	—»—	
3.6.	Техніка повороту перевертом вперед	—»—	При плаванні кролем на грудях без торкання стінки рукою
3.7.	Техніка закритого повороту на спині	—»—	Виконується з пронесенням ніг через сторону
3.8.	Довжина ковзання після старту з тумбочки	м	

Нижче наведено рекомендовані зміст і строки контролю:

Номер показника	Строки контролю	Вхідний контроль Кінець 1-го місяця занять	Закінчення першого півріччя занять	Закінчення другого півріччя занять	Закінчення третього півріччя занять	Підсумковий контроль
1	2	3	4	5	6	7
1.1.1.	—1.1.2	+		+		+
1.2.1.	—1.2.3	+	+	+	+	+
1.3.1.		+		+		+
1.3.2.					+	+
1.4.1.	—1.4.2	+	+	+	+	+
1.5.1.	—1.5.2.			+		+
2.1.				+		+
2.2.1.	—2.2.13.				+	+
3.1.	—3.3				+	+

IV. 5. ОСНОВНИЙ ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

Засоби підготовки	Роки навчання	
	Пер- ший рік	Другий рік
1	2	3
На суші:		
Спортивні ігри, в тому числі і за спрощеними правилами:		
футбол	+	+
баскетбол	+	+
волейбол	+	+
Рухливі ігри та різні естафети	+	+
Біг кросовий		+
На стадіоні:		
спринтерський біг (30—60 м)		+
з високим підняттям колін		+
із закидуванням гомілок назад		+
ходьба в напівприсіді і присіді		+
поєднання ходьби і бігу	+	+
Лижний похід		+
Вправи для рук і плечового пояса.		
махові, обертальні, кругові рухи руками одночасно, по черзі, поперемінно;		
згинання і розгинання рук в упорі спереду і ззаду, згинання-розгинання тулуба в упорі лежачи, підтягування на жердині	+	+
Вправи для тулуба і ший:		
повороти голови вліво-вправо, кругові рухи головою; нахили тулуба, кругові рухи тулубом і тазом, з положення	+	+
лежачи на спині — піднімання і опускання прямих ніг тощо		
Вправи для ніг:		
присідання з різними вихідними положеннями ніг (ноги разом, на ширині плечей, «в брасі» і т. п.); підскоки, багатоскоки; стрибки через гімнастичну лаву (на двох, на одній) і т. п.	+	+
Вправи на розтягування і рухливість в суглобах: обертальні рухи рук і ніг з поступово зростаючою амплітудою в плечових, гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах; повороти тулуба; згинання-розгинання тулуба в поперековому відділі; кругові рухи плечовим поясом тощо	+	+
Імітаційні вправи:		
рухи руками, ногами і тулубом як при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом і дельфіном у поєднанні із диханням; групування, переверти і		

1	2	3
обертання, що імітують елементи техніки швидкісних поворотів на грудях і на спині.	+	+
Вправи для вдосконалювання швидкісних рухів при виконанні відштовхування:		
вихідне положення — основна стійка, швидке присідання з наступним вистрибуванням угору; те саме із стартової пози плавця; вправи, що виконуються у русі: ходьба — на сигнал — швидка ходьба з короткими кроками; ходьба — на сигнал — упор присівши — стрибок угору витягнувшись; ходьба — на сигнал — упор присівши — упор лежачи — упор присівши — стрибок угору витягнувшись тощо	+	+
Акробатичні вправи:		
переверти вперед і назад у групуванні; переверт вперед з кроку; міст з положення лежачи на спині; стійка на лопатках і т. п.	+	+
У воді:		
вправи для освоєння водного середовища: пересування по дну з різними вихідними положеннями рук, із зміною напрямку руху; пересування по дну кроком і бігом за допомогою гребкових рухів руками і т. п.		+
Дихальні вправи:		
занурення у воду на затриманому вдосі; те саме, але з відкриванням очей під водою; те саме, але з наступним тривалим видихом (у кого більше бульбашок на поверхні води?); те саме, але після тривалого видиху і затримки дихання — швидкий вдих (на поверхні води) з наступним зануренням під воду. Ковзання на грудях і на спині з різними положеннями рук і відштовхуванням одною чи двома ногами від дна і бортика басейну; ковзання на боці, з обертаннями, з елементарними гребковими рухами руками і ногами		+
Вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів:		
Кроль на грудях і на спині: рухи ногами у ковзанні, рухи руками із затримкою і без затримки дихання, узгодження рухів ніг, рук і дихання;		+
плавання за допомогою рухів одними руками, одними ногами (з різними положеннями рук); плавання на «зчеплення» з «обгоном»; плавання з повною координацією рухів з диханням на кожний третій чи п'ятий гребок; плавання двох-, чотирьох- та шестиударним кролем і т. п.		+

1	2	3
---	---	---

Брас:

рухи ногами в ковзанні на грудях і на спині, рухи руками із затримкою та без затримки дихання, узгодження рухів ніг, рук і дихання; плавання за допомогою рухів одними ногами з різними положеннями рук (руки витягнуті вперед, руки біля стегон); плавання за допомогою рухів одними руками, тримаючи поплавець ногами; плавання з нарізним узгодженням рухів рук і ніг; те саме, але з диханням; те саме, але на спині; плавання з повною координацією рухів.

+

Батерфляй:

рухи ногами в ковзанні на грудях, на спині, на боці; рухи руками; узгодження рухів ногами і руками; узгодження рухів ногами і руками з диханням; плавання за допомогою рухів руками батерфляєм і ногами кролем; плавання за допомогою рухів ногами батерфляєм на грудях, на спині, на боці з різними положеннями рук (обидві руки витягнуті вперед, одна біля стегна — друга витягнута вперед, обидві біля стегон); плавання двоударним батерфляєм з роздільним узгодженням рухів руками і ногами; плавання двоударним злитним батерфляєм із затримкою дихання; те саме, але з диханням через 2—3 цикли; те саме, але з диханням на кожний цикл рухів руками і т. п.

+

Вправи для навчання і вдосконалювання техніки старту з тумбочки: найпростіші стрибки у воду ногами вниз; спад головою вниз із різних вихідних положень, стрибки у гімнастичний обруч, що лежить на поверхні води, на різних вихідних положеннях на старті; ковзання на дальність після відштовхування від бортика в обтічному положенні; старт з тумбочки з акцентом на швидке виконання підготовчих рухів з наступним ковзанням під водою; старт з тумбочки під команду тренера на швидкість виконання підготовчих рухів і відштовхування; стартовий стрибок з поворотом тулуба на 90° в момент занурення у воду; стартовий стрибок з тумбочки в положенні одна рука зверху, друга — вздовж тулуба; стартовий стрибок з тумбочки чи бортика головою вниз, руки вздовж тулуба і т. п.

+

+

Вправи для навчання і вдосконалювання техніки поворотів: з положення «поплавець» — швидке виконання обертання у групуванні: стоячи — нахил тулуба в сторону поворотного щита — на сигнал — виконання

1	2	3
---	---	---

стрибка вгору з перевертом: стоячи — нахил тулуба в сторону поворотного щита — на сигнал — виконання повороту з відштовхуванням;

+

+

лежачи на спині, торкаючись рукою поворотного щита — на сигнал — швидке виконання обертання з відштовхуванням; стоячи — на сигнал — виконання стрибка вгору з перевертом назад, лежачи на спині, торкаючись рукою поворотного щита — на сигнал — виконання переверту назад з наступним відштовхуванням;

+

+

повороти при плаванні брасом і батерфляєм: прості і «маятникові».

+

+

Рухливі ігри і розваги на воді, водне поло за спрощеними правилами.

+

+

IV.6. ТРЕНУВАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Рекомендовані параметри початкової підготовки (початок занять — хлопчики 8—10, дівчатка — 7—9 років)

Параметри	Шкільне півріччя			
	1-ше	2-ге	3-тє	4-тє
Кількість занять	50	70	80	90
Загальний обсяг роботи, год. ¹	60	85	105	120
Обсяг роботи на суші, год.	30	45	50	55
Обсяг плавання, км	—	25	90	115
Обсяг роботи у воді, год.	30	40	55	65
Обсяг роботи, спрямованої на розвиток гнучкості, швидкості, координаційних здібностей, год.	30	35	40	50
Час, що витрачається на елементи інших видів спорту (водне поло, стрибки у воду, біг, рухливі і спортивні ігри), год.	20	35	35	30
Обсяг вправ у рамках ігрового методу, %	80	60	50	50

Нижче наведено рекомендовану конкретну програму початкової підготовки.

Перше півріччя поділено на два періоди: перший — коли робота на суші проводиться на відкритому повітрі (приблизно до 20 жовтня) неподалік від басейну, і другий — коли вона проводиться в спеціалізованому залі спорткомплексу (приблизно з 21 жовтня до 31 грудня).

Перший період. Зміст занять на суші (тривалість — 30—35 хвилин) на 100% складають загальнорозвиваючі вправи, близько 90% часу занять — рухливі (особливо часто «російська лапта», «третій зайвий» та ін.) і спортивні (головним чином волейбол і футбол за спрощеними правилами) ігри і приблизно 10% — загальнорозви-

¹ Тут наведено обсяг чистої тренувальної роботи, без урахування часу на теоретичну підготовку, проведення змагань, організаційні заходи і т. п., що і обумовлює відміни від нормативних основ учбового навантаження, наведених на стор. 14.

ваючі вправи. Заняття у воді («жабник», тривалість до 20 хвилин) проводяться після занять на суші і спрямовані на освоєння у водному середовищі та елементарних плавальних рухів. Вирішення цього завдання досягається виключно за допомогою спеціально підібраних ігор. Типова програма занять для цього періоду: біг — 3—4 хв., ходьба по колу в поєднанні з дихальними вправами, стоячи у колі — комплекс загальнорозвиваючих вправ (10 хв.): повороти тулуба вправо-вліво з різним вихідним положенням рук (на потилиці, в сторони і т. п.); нахили тулуба вправо-вліво, вперед-назад з різним вихідним положенням рук; присідання, не відриваючи п'ят від поверхні, з різним положенням рук (витагнуті вгору, за головою, витягнуті вперед, на потилиці і т. п.); згинання-розгинання тулуба в упорі лежачи; стрибки на двох ногах, руки на потилиці або на поясі: а) зі зміною положення ніг в поперечному напрямку (ноги разом — ноги нарізно); б) зі зміною положення ніг в поздовжньому напрямку; в) з обертанням навколо своєї осі на 1/4, на 1/2 оберту і на повний оберт; г) з розвертанням ступень і колін в сторони; д) на одній нозі. Рухливі ігри (15—20 хв.) «третій зайвий»; «російська лапта» і т. п.

У воді заняття проводяться на мілкому місці басейну чи у «жабнику» тривалістю до 30 хвилин і спрямовані на освоєння у водному середовищі за допомогою спеціально підібраних ігор: «гусячий крок», «човник», «краб», «рак»; «дельфіни на прогулянці», «байдарки», «дзига» тощо.

Другий період (приблизно з 21 жовтня до 31 грудня). Програму занять на суші (20—25 хвилин) на 20% складають рухливі ігри і на 80% — загальнорозвиваючі вправи, більшість з яких включають елементи змагання — «хто швидше», «хто вище», «хто далі», «хто краще» і т. п. Увага новачків акцентується тільки на правильному виконанні вправ і кожний з них має бути обов'язково за що-небудь заохочений (усна похвала в процесі занять або похвала перед строем після їх закінчення). Ніяких імітаційних та інших вправ, що полегшують або прискорюють засвоєння техніки плавання, не застосовується. Заняття у воді (до 30 хвилин) будуються на матеріалі спеціально підібраних ігор. Вони трохи ускладнюються. Вирішують також завдання навчання елементам техніки кроля на грудях і на спині. Типова програма занять для цього періоду: біг по колу зі зміною напрямку за сигналом (свистка, сплеску

і т. п.) — 3—4 хв., у русі кроком по колу на сигнал — упор присівши — стрибок вгору витягнувшись, у русі кроком, на сигнал — швидка ходьба короткими кроками 3—5 сек. Стоячи в колі: кисті біля плечей — обертання зігнутими у ліктях руками вперед і назад; те саме, але руки і кисті прямі, кругові обертання тулубом вправо, потім вліво з поступовим збільшенням амплітуди рухів з різним положенням рук (витягнуті вгору, на потилиці і т. п.); сидячи, ноги разом — повороти тулуба вправо-вліво з різним положенням рук (в сторони, на потилиці, витягнуті вперед, на поясі і т. д.); сидячи, упор руками ззаду, ноги прямі трохи припідняті від підлоги — за сигналом — поперемінні рухи ногами в поздовжньому і поперечному напрямку; в упорі лежачи — згинання-розгинання рук; пересування з опорою на руки (до середини залу, «хто швидше» по 3—5 чоловік); те саме, але стрибками з опорою на руки; пересування з опорою на руки спиною вперед; біг з високим підняттям стегна (до кінця залу по 3—5 чоловік, «хто краще» і «хто швидше»); підтягування у висі (2—3 команди, підраховується кількість підтягувань у кожній команді «хто більше»); естафета: вишикуються дві команди, навпроти кожної на відстані 10—15 м ставиться будь-який предмет (стілець, м'яч, млинець від штанги, будь-яка іграшка і т. п.), ті, хто грають, пересуваються на руках у парах (партнер, що йде ззаду, тримає того, хто йде на руках, за стопи), повинні обійти навколо предмета і повернутися до своєї команди, потім той, хто йде ззаду, пересувається на руках, а наступний гравець бере його за стопи і т. д. Виграє команда, гравці якої першими прийшли до фінішу.

У воді (до 30 хвилин) заняття проводяться також на міліні басейну або у «жабнику» і спрямовані на подальше освоєння з водним середовищем і навчання першим плавальним рухам за допомогою спеціально підібраних вправ та ігор. Наприклад: «у кого більше бульбашок», «гвинт», «торпеди», «дельфіни на полюванні», «переверт» і т. п. — до 20 хвилин, ковзанням на грудях і на спині з роботою ногами кролем з різними положеннями рук — до 10 хвилин.

Друге півріччя (приблизно 2 січня — 5 червня). У першому періоді (приміром, з 2 січня до 18 квітня) заняття на суші (тривалістю від 25 до 30 хвилин) проводяться у залі. Їх програму складає постійно поновлюваний і ускладнюваний комплекс загальнорозвиваючих і допоміжних вправ, переважно направлених на розви-

ток швидкості, координаційних здібностей і гнучкості. Рідко хто з дітей, особливо дівчатка, полюбляють сило-ві вправи, наприклад, підтягування у висі. Потрібно пояснити їх необхідність — «для тих, хто хоче стати сильним і навчитися добре плавати, необхідно підтягуватися як мінімум 5—6 разів». Такі вправи повинні проводитися у формі змагань. При цьому група ділиться на дві підгрупи і підраховується загальна кількість підтягувань і віджимань в кожній.

Широко застосовуються на цьому етапі і різного роду естафети, наприклад: в упорі лежачи пересування на руках (партнер іде слідом і тримає «того, хто йде» за стопи). Далі підтягнутися 1—2 рази на перекладці і повернутися назад і т. д. Або, як варіант, пересування на руках спиною вперед (партнер також тримає «того, хто йде» за стопи).

Заняття у воді тривалістю до 30 хвилин у січні — лютому в основному включають ігри, що полегшують засвоєння елементів техніки плавання кролем на грудях і на спині, а в березні — квітні — засвоєння цих елементів, а також повної координації рухів шляхом пропливання коротких відрізків (12,5—25 м).

Типова програма занять для цього періоду.

На суші:

біг по колу — обличчям вперед, приставними кроками правим і лівим боком, спиною вперед, обличчям вперед — до 7 хвилин; ходьба по колу в поєднанні з дихальними вправами — 1 хв., пересування в присіді на носках, руки на потилиці; в присіді, проносячи ноги через сторони, «гусячий крок», руки на колінах — 1—2 хв.; загальнорозвиваючі і допоміжні вправи: кругові обертання руками в різних площинах поперемінно й одночасно; нахили тулуба вперед-назад і вліво-вправо; біг на місці з високим підніманням стегна в максимальному темпі («2 рази по 10» — проводиться у формі змагань, підраховується кількість зроблених кроків). Необхідно слідкувати за високим підніманням стегна, в протилежному випадку результат не зараховується; з упору присівши — переверт назад в упор присівши; вистрибнути вгору, руки вгору — повернутися в упор присівши і прийняти упор лежачи (ця вправа виконується також у формі змагання, по 3—5 чоловік починають виконувати за сигналом тренера «хто швидше»); згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хто швидше виконає 10—15 таких віджимань від підлоги); присідання «в брасі» з різним положенням рук (витягнуті

вперед, на потилиці, на поясі); стрибки з місця у довжину (виконується у колоні по одному у формі змагання «хто далі» стрибне — 2—3 спроби, зараховується кращий результат); естафета — 5—10 хвилин.

У воді — тривалість занять 30—35 хвилин, вони включають вправи, що полегшують засвоєння елементів техніки плавання кролем на грудях і на спині, а також з повною координацією рухів шляхом пропливання коротких відрізків (12,5—25 м). Доцільні також ігри у воді, що сприяють засвоєнню техніки плавання кролем на грудях і на спині. Типова програма занять для цього періоду: ковзання на грудях і на спині з рухами ногами кролем, з різним положенням рук (витагнуті вперед, біля стегна, одна попереду, друга біля стегна); те саме, але у поєднанні з диханням; у ковзанні на грудях і на спині — елементарні рухи руками кролем; те саме, але у поєднанні з рухами ногами кролем; те саме, але у поєднанні рухів ніг, рук і дихання; естафета пх 10—12 м (дві-три команди змагаються між собою в плаванні на грудях чи на спині за допомогою одних ніг з дощечкою в руках або за допомогою одних рук (тримаючи поплавець ногами і т. п.). Елементарні стрибки у воду ногами вниз; спади з низького бортика басейну.

Період (приблизно з 20 квітня по 5 червня) — заняття на суші тривалістю 35—40 хвилин проводяться на відкритому повітрі. Їх програму в основному складають кросовий біг, біг на короткі дистанції, в тому числі і естафетні забіги, рухливі і спортивні ігри (в основному футбол чи баскетбол). Завершуються заняття звичайно виконанням вправ, що розвивають гнучкість. У воді (до 30 хвилин) в дуже невеликому і поступово зростаючому (наприкінці півріччя до 400 м за одне заняття) обсязі застосовується плавання за окремими елементами і в повній координації рухів, на початку кролем на грудях і на спині, а потім брасом. При навчанні техніці рухів в основному використовуються не словесні вказівки, а спеціально підібрані вправи. Учням жорстко не регламентується, як саме вони повинні виконувати той чи інших рух. Їхня увага акцентується лише на вузлових елементах техніки. Враховується і той факт, що засвоєння деталей техніки нерідко втомлює дітей і знижує їхній інтерес до занять. Широко застосовуються і так звані «веселі стрибки» — «солдатик», «літак», що хитає крилами (руки в сторони), «велосипедик» (імітація педалювання), «лосось» (стрибок у воду правим чи лівим боком, руки вгору), «чебурашка» (руки за вуха),

«вертушка» (руки в одну сторону, стрибок з поворотом на 180—360°).

Типова програма занять для цього періоду:

Суша:

кросовий біг — 10 хв., біг 30 м 2—3 рази по 3—5 чоловік (проводиться у формі змагань); естафета пх150—200 м (проводиться на спортивній площадці); вправи на гнучкість в парах; футбол чи баскетбол — 15—20 хвилин.

У воді:

Заняття у воді тривалістю 45 хвилин проводяться у великому басейні і включають у себе плавання по елементах, в повній координації рухів, спочатку кролем на грудях і на спині, а потім брасом.

Типова програма занять для цього періоду:

плавання кролем на грудях за допомогою рухів одними ногами з плавальною дощечкою в руках — до 100 м; плавання кролем на грудях за допомогою рухів одними руками (тримаючи поплавець ногами) із затримкою дихання та у поєднанні з диханням по 25 м — до 100—150 м; плавання на спині за допомогою одних ніг — до 100—150 м; плавання на спині за допомогою одних рук у поєднанні з роботою ніг — по 25 м — до 150 м; естафетне плавання кролем в координації пх 25 м; веселі стрибки або стрибки з метрового трампліна — 3—5 хвилин.

Третє півріччя. Період (приблизно з 3 вересня по 15 жовтня). Заняття на суші проводяться на відкритому повітрі і продовжуються до 45 хвилин. Включають кросовий біг (12—15 хвилин), комплекс загальнорозвиваючих вправ (15—20 хвилин), переважно спрямованих на розвиток гнучкості, швидкості і координаційних здібностей і гри з м'ячем (15—20 хвилин). Заняття у воді, як правило, тривають 35—45 хвилин і включають плавання по елементах і у повній координації рухів (20—25 хвилин) елементи синхронного плавання та стрибки у воду з метрового трампліна (до 15 хвилин).

Типова програма занять до цього періоду:

Суша:

кросовий біг — 15 хв.; комплекс загальнорозвиваючих вправ з гантелями вагою 0,5—1 кг: обидві руки витягнуті вгору — одночасне обертання руками вперед, назад; те саме, але попеременно обертання руками впе-

ред і назад; обидві руки витягнуті вгору — нахили тулуба вправо-вліво, вперед-назад, кругові обертання тулубом; присідання, не відриваючи п'ят від поверхні, руки біля плечей; з вихідного положення — основна стійка (за сигналом тренера) — швидке присідання з наступним вистрибуванням вгору, гантелі вгору; із положення стоячи, гантелі на підлозі спереду — за сигналом — швидкий нахил вперед, взяти гантелі і підняти їх над головою («хто швидше») — 3—4 рази; те саме, але гантелі покладені ззаду п'ят; із стартової пози плавця — виконати підсід з наступним вистрибуванням вгору; футбол чи баскетбол за спрощеними правилами.

У воді:

плавання за допомогою рухів одними ногами дельфіном (на грудях, на спині, на боці, руки витягнуті вперед, руки біля стегна, одна рука витягнута вперед, друга — біля стегна) — по 25 м до 150 м; плавання дельфіном за допомогою одних рук, тримаючи поплавець ногами, із затримкою дихання та з диханням через цикл рухів руками — по 12,5 м — до 100 м; плавання роздільним дельфіном — по 25 м до 100 м; плавання брасом за допомогою одних ніг і одних рук — до 300 м і в координації по 25 м — до 100 м; естафетне плавання пх 25 м; старту з тумбочки під команду тренера на швидкість виконання підготовчих рухів, на дальність ковзання. Гра з м'ячем.

В період (приблизно з 16 жовтня по 30 грудня) заняття на суші проводяться у залі, тривають 30—35 хвилин, включають розминковий біг, комплекс загально-розвиваючих та допоміжних вправ, багато з яких проводяться у формі гри чи змагання (до 20 хвилин) і рухливі або спортивні ігри (до 15 хвилин).

Заняття у воді тривають до 45 хвилин і включають плавання по елементах і у повній координації рухів, причому, як правило, декілька коротких (на початку 12,5 м, а потім 25 м) відрізків з максимальною інтенсивністю. Не менше 10, а іноді і 15—17 хвилин приділяється навчанню техніці стартів і поворотів. При освоєнні старту, як і в інших випадках, важлива поступовість. Форсування звичайно викликає занурення у воду з надмірним кутом атаки і супроводжується хворобливими відчуттями. Завершуються заняття стрибками у воду з 3-метрової вишки чи грою з м'ячем (водне поло за спрощеними правилами і т. п.).

Типова програма занять для цього періоду:

Суша:

біг по колу з швидкою зміною напрямку за сигналом — 3—4 хвилини; ходьба — до 1 хв.; кругові рухи руками в різних площинах одночасно і поперемінно; в основній стійці руки за спиною — повороти голови вліво-вправо; ноги разом, руки на колінах, кругові рухи колінами вліво, в праву сторону; в основній стійці, ліву ногу прямо вперед на п'яту — пружні нахили до лівої ноги, поміняти ноги — пружні нахили до правої ноги; з основної стійки — випад правою ногою вперед, руки на поясі — покачування у випаді вниз, те саме, але випад лівою ногою; із положення ширше плечей — поперемінні пружні нахили до лівої і до правої ноги; у висі на гімнастичній стійці — кругові рухи ногами вправо і вліво; вправи з гумовими амортизаторами: рухи руками вперед-назад одночасно і поперемінно у нахилі вперед; стоячи спиною до натягнутого амортизатора, руки вгору — нахили тулуба вперед-назад; вихідне положення — те саме, але руки в сторони — з'єднати прямі руки перед грудьми, вернути у вихідне положення. Вправи з амортизаторами виконуються по 2—3 серії, одна з яких обов'язково у формі змагань на велику кількість рухів за певний проміжок часу (звичайно 15—30 сек); стрибки у довжину з місця (слідкувати за повним виштовхуванням); рухлива гра.

Заняття у воді тривалістю до 45 хвилин включають плавання по елементах і у повній координації рухів. Від 10 до 15 хвилин приділяється навчанню техніці стартів і поворотів.

Типова програма занять для цього періоду:

У воді:

комплексне плавання — 2×100 м; плавання кролем на грудях і на спині з максимальною інтенсивністю 2×12,5 м (+12,5 м — вільно); плавання батерфляем і брасом по елементах — до 800 м; естафетне плавання — пх 25 м кролем на грудях; вправи для вдосконалювання швидкості рухів при виконанні відштовхування: старт з тумбочки з акцентом на швидке виконання підготовчих рухів з наступним ковзанням під водою; старт з тумбочки під команду на швидкість виконання підготовчих рухів і відштовхування («хто краще», «хто далі»).

Четверте півріччя: (приблизно з 2 січня по 27 червня) характеризується збільшенням числа занять до 4—5 разів на тиждень, за такої, приблизно, як і в минулому півріччі, їхньої тривалості.

На цьому етапі дещо змінюється співвідношення роботи на суші і на воді у бік останньої. Заняття на суші тривають в середньому 30 хвилин і зберігають переважну спрямованість на розвиток гнучкості, швидкості і координаційних здібностей, у більшому, ніж раніше, обсязі включають допоміжні вправи. Заняття у воді тривають до 45 хвилин (обсяг плавання до 1300 м) і включають найрізноманітніші вправи, спрямовані на засвоєння техніки всіх способів плавання. Вдосконалюванню стартів і поворотів відводиться не менше чверті часу уроку. Принциповою є реалізація різноманітних засобів забезпечення позитивного емоційного фону початкової підготовки.

Типова програма занять для цього періоду:

Суша:

розминковий біг — 2—3 хв.; загальнорозвиваючі вправи — 10—12 хв.; вправи з гумовими амортизаторами чи вправи для розвитку гнучкості; гра — ручний м'яч за спрощеними правилами або футбол — 2 тайми по 5 хвилин.

У воді:

комплексне плавання — 3×100 м; плавання батерфляем по елементах — до 400 м; плавання кролем на грудях — 4×25 м зі старту; плавання кролем на грудях з високо піднятою головою і максимальною частотою рухів рук — 4×25 м; плавання брасом по елементах — до 400 м (наприклад, 200 м за допомогою одних ніг + 4×25 м вправа на найменшу кількість гребків руками + 4×25 м вправа на найбільшу кількість гребкових рухів руками і ногами); вдосконалювання техніки стартів і поворотів — 10—12 хв.

V. ПІДГОТОВКА В УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУПАХ

V.1. ВІДБІР

Відбір в учбово-тренувальні групи здійснюється з урахуванням того, що помилки в процесі оцінки перспективності на етапі «водоподілу» між масовим і резервним спортом — проблема, що далеко виходить за значенням поза рамки суто спортивної і пов'язана з пси-

хологічним і фізичним здоров'ям десятків тисяч молодих людей, які займаються плаванням в спортивних школах України. Оцінка перспективності — двоступенева (перший ступінь — в природних умовах тренування — басейні та спортивному залі, другий — в лабораторних, по можливості, в спеціалізованому центрі спортивного відбору)¹.

На першому ступені здійснюється «відсів» явно малоперспективних дітей з урахуванням оцінки: 1) динаміки становлення майстерності; 2) ступеня мотивації до ціленаправленої спортивної підготовки; 3) загальної і допоміжної технічної підготовленості; 4) відчуття води та гідродинамічних якостей (з урахуванням того, що недостатній їх рівень не може бути компенсований навіть дуже високим рівнем інших якостей і здібностей та виключає можливість досягнення високої майстерності).

Ті, хто успішно пройшов перший ступінь оцінки перспективності, допускається до другого. Другий ступінь оцінки перспективності здійснюється за участю медиків і біологів, з використанням сучасної реєструючої апаратури і включає оцінку: 1) стану здоров'я з тим, щоб виявити наявність або відсутність відхилень, що є перешкодою до подальшого спортивного вдосконалювання; 2) спеціалізованих сприймань — почуття часу та величини зусиль, що розвиваються; 3) швидкісних здібностей (елементарних форм прояву швидкості); 4) силових здібностей (оцінюються окремо максимальна сила, вибухова сила та силова витривалість); 5) координаційних здібностей; 6) гнучкості; 7) функціональних можливостей системи енергозабезпечення (МПК, відносно МПК, МКД і т. д.).

Нижче наведено відповідну програму, що дозволяє не тільки оцінити перспективність юного плавця в цілому, але й стосовно до спринту чи стайерських дистанцій:

¹ В Українському державному університеті фізичного виховання і спорту знаходиться центр спортивного відбору та орієнтації, де є всі необхідні умови для якісної оцінки перспективності.

Критерії, показники	Відповідальний за реєстрацію	Одиниці виміру, шкали оцінки	
1	2	3	
I. Стан здоров'я	Лікар диспансеру	«5» — здоровий; «4» — відхилення в стані здоров'я не можуть істотно вплинути на подальше спортивне вдосконалювання	
II. Соціологічні та психологічні показники:			
1) ступінь мотивації до подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки	Тренер	Від «1» до «5» балів	
2) ставлення сім'ї плавця до спорту	—»—	—»—	
III. Біологічний вік	Лікар	Оцінка здійснюється на основі педагогічних спостережень: «5» — ретардація і середній темп біологічного дозрівання; «4» — акселерація на один рік; «3» — на два роки ¹	
IV. Динаміка становлення майстерності	Тренер	Оцінюється в діапазоні від «1» до «5» балів на основі динаміки показників етапного контролю на початку і по закінченні етапу початкової підготовки	
V. Морфотип:			
1) візуальна оцінка відповідності морфотипу вимогам плавання	Експертна бригада ²	Від «1» до «5» балів	
2) прогноз довжини тіла ³ для хлопчиків = зріст матері $\times 1,08 +$ зріст батька	Тренер	Хлопчики Спринтери: більше 185 см	Дівчатка більше 172 см

¹ Діти з більш виявленою акселерацією, як правило, «відсіюються» на першому ступені відбору.

² Експертна бригада з числа провідних тренерів спортивної школи працює за типом судійської (у фігурному катанні, гімнастиці та інших видах спорту, переважно пов'язаних із складнокоординаційною діяльністю).

³ Визначається схильність плавця до спринтерської чи стайерської спеціалізації.

1	2	3
Для дівчаток = зріст батька \times $\times 0,923 +$ зріст матері		Стайери: менше 182 см менше 170 см
2		
VI. Технічна підготовленість	Експертна бригада	Від «1» до «5» балів. Експерти орієнтуються на «відчуття води» і довжину «крску» при пропливанні трьох 25-метрових відрізків з різною інтенсивністю
VII. Фізична підготовленість	Тренер	Хлопчики (11—12 років): спринтери — 18 кг і більше, стайери — 16 кг і менше. Дівчатка (10—11 років): спринтери — 16 кг і більше; стайери — 14 кг і менше. Оцінюється за силою тяги при імітації гребкового руху в батерфляї (на суші)
1) максимальна сила		Хлопчики (11—12 років): спринтери — 42 см і більше; стайери — 32 см і менше. Дівчатка (10—11 років): спринтери — 40 см і більше; стайери — 30 см і менше. Оцінюється за висотою вистрибування вгору двома ногами разом.
2) вибухова сила	Тренер	Хлопчики (11—12 років): спринтери — 22 і менше; стайери 25 і більше. Дівчатка (10—11 років): спринтери — 22 і менше; стайери — 25 і більше. Оцінюється за кількістю повторень імітаційних рухів на тренажері Мертенса-Хюттеля з навантаженням 50% від максимуму
3) силова витривалість	Тренер	Оцінюються за часом пропливання 25-метрового відрізка. Хлопчики (11—12 років): «5» — 13,5 с і менше; «4» — 13,6—14,5 с; «3» — 14,6 с і більше. Дівчатка (10—11 років): «5» — 14,3 с і менше; «4» — 14,4 с — 15,3 с; «3» — 15,4 с і більше
4) швидкісні здібності	Тренер	Оцінюється за тою ж програмою, що і на першому ступені відбору і з урахуванням тих самих оцінюючих шкал, що і при відборі до групи початкової підготовки
5) гнучкість	Тренер	Визначається за тривалістю затримки дихання на вдосі (проба Штанге). Хлопчики (11—12 років): «5» — 50 с і більше; «4» —
6) ефективність анаеробного енергозабезпечення організму	Тренер	

1	2	3
VIII. Інтегральна оцінка (безвідповідно до будь-яких ознак)	Тренер	40—49 с; «3» — 39 с і менше Дівчатка (10—11 років): «5» — 45 с і більше; «4» — 35—44 с; «3» — 34 с і менше Від «1» до «5» балів ¹ .
IX. Експертна оцінка (безвідповідно до будь-яких ознак)	Експерт-на брига-да	Від «1» до «5» балів ¹ .

У групі залишається 8 чоловік, які набрали найбільшу суму балів, тобто із складу групи початкової підготовки відсіюються майже 50% учнів.

V.2. ПІДГОТОВКА

Основні завдання: 1) формування мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки; 2) підвищення рівня загальної, допоміжної і спеціальної підготовленості; 3) створення міцного фундаменту високої технічної підготовленості.

Переважає спрямованість підготовки — допоміжна, що передбачає приблизно таке співвідношення загальнопідготовчих, допоміжних і спеціальних засобів тренування — 30 : 50 : 20.

Найважливіший принцип підготовки — застосування доступних юному плавцеві параметрів тренувальної роботи і змагальної практики, розвиток його фізичних якостей і функціональних можливостей в суворій відповідності з особливостями складного підліткового віку, з урахуванням природного розвитку різних якостей і здібностей.

Тренувальні навантаження. Динаміка навантажень характерна поступовим і неухильним зростанням з кожним черговим, великим циклом тренування їх загального обсягу та інтенсивності. Нижче наведено рекомендовані параметри тренувальної роботи.

¹ З огляду особливої значущості вводиться подвійний коефіцієнт.

Зміст сторін підготовки. Основний зміст фізичної підготовки — загальнопідготовчі та допоміжні вправи, обсяг яких у сумі має складати близько 80% від загального обсягу тренувальної роботи. Переважна увага приділяється розвитку гнучкості, швидкості, координаційних здібностей і підвищенню аеробних можливостей. З великою обережністю планується робота, спрямована на розвиток анаеробних можливостей. Для розвитку сили використовують різноманітні загальнопідготовчі, допоміжні і спеціально підготовчі вправи, що дозволяють розвивати м'язові групи, які несуть основне чи додаткове навантаження при плаванні, а також вправи з навантаженнями: набивні м'ячі, гантелі, гумові амортизатори. Слід обмежувати використання ізокінетичних тренажерів, універсальних тренажерів типу «Геркулес», тренажерів Мертенса-Хюттеля. Широке використання жорстко регламентованих вправ, які характерні для роботи на цих тренажерах, може негативно вплинути на технічне вдосконалювання юних спортсменів і швидко їх втомлювати. Важливе широке використання стрибкових вправ, що є основою для наступного якісного виконання стартів і поворотів. Час, що звичайно витрачається на силову підготовку в тренувальному занятті на даному етапі — не більше 20 хвилини.

Силова підготовка плавців, схильних до спринтерських та стайерських дистанцій, має відмінності. Для спринтерів відносно більшою повинна бути частина вправ, спрямована на розвиток максимальної і вибухової сили, для стайерів — на розвиток силової витривалості.

Основні засоби швидкісної підготовки поряд із загальнопідготовчими вправами (бігом, іграми, гімнастичними вправами) — спеціально підготовчі вправи, спрямовані як на розвиток окремих компонентів швидкісних здібностей (латентний час рухальної реакції, швидкість виконання окремого руху, частота рухів), так і їх вдосконалювання у комплексі. Ефективні стартові стрибки, пропливання відрізків 10—25 м з максимальною швидкістю.

Велика увага — розвитку гнучкості. На початку етапу основне — розвиток загальної гнучкості. Наприкінці етапу поступово збільшується частина вправ, спрямованих на розвиток спеціальної гнучкості (рухливості у плечовому і гомілковостопному суглобах). Відповідно до визначення спеціалізації плавця збільшується частка вправ для розвитку рухливості в суглобах, що мають

найбільше значення для конкретних способів плавання. Наприклад, особливості дихання в кролі на грудях і у брасі виявляють підвищені вимоги до рухливості шийного відділу хребта, а специфіка дихання і рухів тулубом при плаванні батерфляем — до рухливості шийного, грудного і поперекового відділів.

Техніка рухів ногами при плаванні брасом обумовлює підвищені вимоги до рухливості в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах.

У процесі розвитку витривалості поряд з широким використанням загальнопідготовчих засобів — бігу, греблі, ходьби на лижах, катання на ковзанах, спортивних і рухливих ігор, поступово збільшується частка допоміжних і спеціально підготовчих вправ. Вони виконуються і на суші (вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості, що виконуються з використанням різних об'єктів, і у воді (пропливання різних відрізків і дистанцій).

Розвиток витривалості у спринтерів і стайерів також має суттєві відмінності. У підготовці майбутнього стайера головне місце займає робота великої і помірної інтенсивності, а у підготовці спринтерів — підвищення працездатності при виконанні швидко-силових вправ.

Якщо підготовка юних плавців буде без урахування майбутньої спеціалізації — це призводить до невідворотних змін структури м'язової тканини здібних до спринтерської роботи плавців, що утворює непереборний бар'єр для досягнення високих результатів у плаванні на короткі дистанції. Ці плавці швидко гублять свою індивідуальність і стають посередніми багатоборцями, які приблизно однаково виступають на різних дистанціях. Здібність до успішного вдосконалювання в спринті втрачається, а високих результатів на середні і довгі дистанції природний спринтер ніколи не досягне. Це обумовлено генетично і не може бути компенсовано ніяким тренуванням.

У підготовці плавців, схильних до стайерської спеціалізації, основне місце займає дистанційно-рівномірний метод, що передбачає пропливання довгих дистанцій (400—1000 м і більше) в рівномірному темпі. В підготовці схильних до спринту велике місце займає перемінно-дистанційний метод, що передбачає чергування відрізків, які пропливаються з високою і невисокою швидкістю при подоланні середніх і довгих дистанцій (200—800 м).

При пропливанні юними плавцями довгих відрізків важливо простежити, щоб ЧСС не виходила за межі 145—175 ударів на одну хвилину і дистанція не була надто тривалою. Перенавантаження призводить до дискоординації діяльності систем і органів, які забезпечують споживання та утилізацію кисню.

Інтервальний метод, що обумовлює пропливання серії відрізків чи дистанцій (50—200 м) з помірною і великою інтенсивністю та порівняно невеликими і суворо регламентованими паузами від початку 10—30 с, на етапі попередньої базової підготовки належить використовувати дуже обережно.

Розвиткові спритності сприяють вправи, що вимагають несподіваного (нетрадиційного) вирішення рухальних завдань, а також відомі вправи, що виконуються в ускладнених умовах (стартовий стрибок через стрічку, зміна вихідного положення і т. д.).

Технічна підготовка передбачає засвоєння великого числа різних допоміжних і спеціально підготовчих вправ. Необхідно підбирати вправи і завдання так, щоб у плавців не формувалася жорсткий рухальний стереотип. Це дозволить їм опанувати техніку, що відповідає їхнім морфологічним особливостям, і в подальшому вміло керувати різними характеристиками рухів в залежності від функціонального стану і загальної ситуації. Важливо вміло застосовувати наочні орієнтири. Рухальні або звукові образи і порівняння дають іноді більший ефект, ніж тривалі словесні пояснення. Як орієнтир можуть бути використані звукові відтворення оптимального темпу рухів, особливі відмітки на дні або бортику басейну, які орієнтують плавця у виборі правильного положення тулуба чи голови та ін.

Тактична підготовка зводиться в основному до вивчення загальних положень спортивної тактики, до відпрацювання основного варіанту тактики змагальної діяльності плавця — рівномірного подолання дистанції і до формування вміння правильно розподіляти сили у ході змагальної боротьби.

Психологічна підготовка передбачає поступово зростаючу роль виховання вольових якостей. Для цього до тренувального процесу в поступово зростаючій мірі вводяться додаткові труднощі, а також створюється змагальний мікроклімат.

Теоретична підготовка в основному зводиться до вивчення правил змагань, особистої і суспільної гігієни.

Нижче наведено орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки та її обсяг у годинах.

Роки навчання Тема	1-й	2-й	3-й	4-й
Плавання у світі і в Україні	1	2	2	2
Будова і функції організму людини	1	1	1	1
Правила суддівства, організації і проведення змагань	1	1	1	1
Режим харчування і гігієна плавця	1	1	1	1
Документи обліку тренувальної роботи; щоденник спортсмена	1	1	1	1

Виховна робота. В числі факторів, що великою мірою впливають на формування особистості спортсмена:

- особистість тренера;
- організація учбово-тренувального процесу;
- колектив;
- ставлення до традицій;
- система заохочень, головним чином, моральних;
- наставництво більш дорослих і кваліфікованих спортсменів.

В числі конкретних виховних заходів:

- екскурсії та культпоходи;
- тематичні диспути, бесіди, свята;
- зустрічі із знаменитими спортсменами;
- творчий колективний та індивідуальний аналіз тренувальної і змагальної діяльності;
- перегляд (в тому числі і телевізійний) великих змагань з наступним їх колективним обговоренням.

Побудова тренувального процесу. Переважне місце займають заняття комплексної спрямованості. Заняття вибіркової спрямованості складають лише 20—25% від загального числа занять. Немає необхідності виділяти різні типи мікро- і мезоструктури тренувального процесу. Річна підготовка, як правило, одноциклова, при цьому підготовчий період тривалий, змагальний період — нетривалий і нечітко виявлений, перехідний — не менше 50—60 днів.

Засоби відновлення. Застосовуються в основному педагогічні засоби відновлення, тобто раціональна побу-

дова тренувального процесу. Серед медико-біологічних засобів — вітамінізація, теплий дощовий душ, серед психологічних — всілякі фактори забезпечення позитивного емоційного фону занять — різноманітність місць їх проведення, широке використання ігрового методу та ін.

В.З. ЗМАГАЛЬНА ПРАКТИКА

Програма змагань багатоборна, з тим, щоб кожний її номер відповідав вузловому критерію перспективного плавця.

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ ДЛЯ ПЛАВЦІВ, СХИЛЬНИХ ДО СПРИНТУ

Перший день:

- 1) стрибки у довжину з місця;
- 2) імітаційні рухи в максимальному темпі на тренажері Мертенса-Хюттеля або на похилому возику (кількість за 10 с.);
- 3) метання набивного м'яча вагою 2 кг;
- 4) плавання 50 м вибраним способом.

Другий день:

- 1) подолання стартового 10-метрового відрізка;
- 2) подолання виворотного 7-метрового відрізка;
- 3) плавання — 100 м комплекс.

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ ДЛЯ ПЛАВЦІВ, СХИЛЬНИХ ДО СТАЙЄРСЬКИХ ДИСТАНЦІЙ

Перший день:

- 1) імітаційні рухи з повною амплітудою на тренажері Мертенса-Хюттеля або на похилому возику з навантаженням 50% від максимуму (кількість повторень до відказу);
- 2) плавання — 400 м вільним стилем

Другий день:

- 1) плавання — 200 м комплекс.

РЕКОМЕНДОВАНІ ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ДЛЯ УЧОВО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП¹

Роки навчання Контингент	1-й			2-й			3-й			4-й		
	Кіль- кість трену- вань	Кіль- кість занять	Обсяг пла- вання км	Кіль- кість трену- вань	Кіль- кість занять	Обсяг плавання, км	Кіль- кість трену- вань	Кіль- кість занять	Обсяг плавання, км	Кіль- кість трену- вань	Кіль- кість занять	Обсяг плавання км
Плавці, схильні до спеціалізації на 50, 100 і 200 м (дівчатка: 11—14 років; хлопчики: 12—15 років)	320—340	240—250	450—500	400—420	280—290	600—650	540—560	350—360	800—900	620—640	390—400	1000—1100
Плавці, схильні до спеціалізації на 400, 800 і 1500 м (дівчатка: 11—13 років; хлопчики: 12—14 років)	380—400	260—270	600—650	510—530	330—350	1000—1100	650—670	400—410	1500—1600			

¹ Тут наведено обсяг «чистої» тренувальної роботи, тому є відмінність від належних норм (стор. 14), що передбачають час на теоретичну підготовку, організаційні заходи і т. д.

V. 4. КОНТРОЛЬ

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше трьох разів впродовж року — етапний медичний контроль.

В процесі контролю підготовленості основне місце займає оцінка її фізичної і технічної сторін.

Програма оцінки технічної підготовленості:

1) експертна оцінка техніки¹ при пропливанні трьох 25-метрових відрізків вибраним способом з різною інтенсивністю — від помірної і до максимальної; основна увага — ефективності гребка, економічності і «м'якості» рухів, відчуттю води;

2) експертна оцінка техніки способів плавання при пропливанні 200-метрової дистанції в порядку комплексу;

3) експертна оцінка техніки старту і повороту;

4) визначення кроку гребка (визначається за кількістю циклів при пропливанні 25-метрового відрізка з максимальною інтенсивністю).

Програма контролю змагальної діяльності включає визначення:

1) часу подолання «стартового» 10-метрового відрізка;

2) часу подолання 7-метрового «поворотного» відрізка (3 метри до «поворотного» щита і 4 метри — після нього);

3) результату на дистанції 100 метрів і різниці між найкращим і найгіршим 25-метровим відрізком — для плавців, схильних до спринту;

4) результату на дистанції 400 метрів і різниці між найкращим і найгіршим 100-метровим відрізком — для плавців, схильних до стайерських дисциплін.

¹ Оцінка здійснюється за типом суддівства у видах спорту, пов'язаних з координацією рухів. У складі експертної бригади (не менше 3 чоловік) — тренер спортсмена, провідні тренери, в тому числі, по можливості, запрошені з інших спортивних шкіл.

ПРОГРАМА ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ОЦІНОЧНІ ШКАЛИ

Показники одиниці виміру	Методичні умови	Вік, років, роки навчання											
		11—12 (1—2)				13—14 (3—4)							
		хлопчики		дівчатка		хлопчики		дівчатка					
1	2	відм.	добре	пос.	відм.	добре	пос.	відм.	добре	пос.	відм.	добре	пос.
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Швидкіс- них здіб- ностей	За результатом на дистанції 25 м (оціночні шкали для вільного сти- лю)	Мен- ше 15,0 с	Мен- ше 15,8 с	Мен- ше 16,5 с	Мен- ше 15,5 с	Мен- ше 16,3 с	Мен- ше 16,9 с	—	—	—	—	—	—

52

Силові здібності: максим- альна сила, кг	Визначається при імітації гребкового ру- ху батерфляем лежачи на по- хилений лаві з використанням динамометра, що закріплю- ється біля сті- ни. Зусилля фіксується в середній фазі руху.	20 і біль- ше	17—19	13—16	19 і біль- ше	16—18	13—15	30 і біль- ше	26—29	22—25	27 і біль- ше	23—26	18—22
--	---	---------------------	-------	-------	---------------------	-------	-------	---------------------	-------	-------	---------------------	-------	-------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вибухова сила, см	Вистрибування вгору двома ногами разом (за способом Абалакова)	42 і біль- ше	36—41	30—45	40 і біль- ше	33—39	26—32	52 і біль- ше	45—51	38—44	47 і біль- ше	41—46	35—40
Силова витрива- лість	Визначається за кількістю повторень імі- таційних рухів до «відказу» з навантажен- ням 50% від максимуму на тренажері Мер- тенса-Хотгеля	25 і біль- ше	20—24	15—19	25 і біль- ше	20—24	15—19	30 і біль- ше	25—29	20—24	30 і біль- ше	25—29	20—24
Гнучкість, см	Визначається за глибиною нахилу, стоячи на гімнастич- ній лаві; визна- чається від- стань від кін- чиків пальців рук до лави	+11	+1	-8	+16	+5	-3	+13	+4	-3	+18	+8	0
Координа- ційні здіб- ності (за- гальні)	Визначаються за різницею висоти вистри- бування сгриб-	5 і мен- ше	6—10	11—15	3 і мен- ше	6—10	11—15	3 і мен- ше	4—7	8—12	3 і мен- ше	4—7	8—12

53

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	кiв двома ногами разом з круговим рухом руками i без нього, см												
Спеціалізовані сприймання: відчуття часу, с	Визначається при відтворенні спорстменом свого кращого результату на 25-метровому відрізку	менше 1,2	1,2—1,5	1,6—2,0	менше 1,1	1,1—1,4	1,5—1,8	менше 1,0	1,1—1,4	1,5—1,8	менше 0,9	1,1—1,3	1,4—1,7
Відчуття величини зусиль, що розвиваються, кг	Визначається за величиною помилки при відтворенні зусилля, рівного 50% від максимального при імітації гребкового руху батерфляем на динамометрі	менше 2	2,3	менше 4	менше 2	2—3	менше 4	менше 1,5	1,5—2,5	2—6—3,5	менше 1,5	1,5—2,5	2,6—3,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Спеціальна витривалість	Достатньо ефективно характеризується результатом на змагальній дистанції, а також різницею між часом подолання першої та другої половини												

Строки проведення контролю впродовж року

Місяць Вид контролю	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Етапний поглиблений медичний контроль (диспансеризація)	+											
Етапний медико-біологічний контроль				+	+		+			+		
Етапний контроль змагальної діяльності та підготовленості із реалізацією всієї наведеної програми		+				+				+		
Поточний контроль (з реєстрацією обмеженої на розгляд тренера програми показників)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

V. 5. ОСНОВНИЙ ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ¹ (+ — широке застосування)

Засоби	Групи, роки навчання	Учбово-тренувальні		Спортивного вдосконалювання	
		1-2	3-4	1-2	3
		2	3	4	5
Загальна фізична підготовка (на суші):		+	+	+	+
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами (футбол, баскетбол, волейбол та інші)					
рухливі ігри та естафети		+	+		
біг кросовий на стадіоні, «фартлек» спринтерський зі зміною напрямків та ін.		+	+	+	+
ходьба та біг на лижах				+	+
елементи ковзанярського спорту				+	+
елементи гірськолижного спорту				+	+

¹ Наведений матеріал спільний для учбово-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалювання.

	1	2	3	4	5
елементи воднолижного спорту			+	+	+
елементи гребкового спорту		+	+		
туристичний похід		+	+	+	+
Вправи з набивними м'ячами: кидки і ловля м'ячів, в парах, трійках і т. д., кругові рухи з м'ячем у руках та ін.		+	+	+	
Вправи з гантелями:		+	+	+	
з різних вихідних положень — кругові рухи, жим попеременною однією рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.					
Вправи зі штангою (легкою): жим штанги — з положення стоячи, лежачи, сидячи:				+	+
опускання штанги за голову з положення стоячи				+	+
з положення стоячи у нахилі, штанга в опущених руках — підтягування штанги до грудей					+
з положення лежачи на гімнастичній лаві чи маті — перенесення штанги прямими руками з-за голови до стегон					+
лазіння на гімнастичних сходах, канаті		+	+	+	
Одиночні вправи без предметів для зміцнення м'язів тулуба:					
лежачи на грудях, прямі руки спереду — прогинаючись, підняти як можна вище прямі руки і ноги		+	+	+	+
лежачи на грудях, руки вздовж тулуба, долонями обіпертися об підлогу — прогинаючись і відриваючи стегна від підлоги, підняти прямі ноги якомога вище		+	+	+	+
присід із зігнутими ногами, руки за головою — розгинання та згинання ніг, не торкаючись п'ятами підлоги		+	+	+	
присід кутом ноги нарізно, руки вперед: одночасні схресні рухи руками і ногами в горизонтальній площині					
стоячи на колінах — оберти тулуба направо і наліво		+	+	+	+
упор сидячи на п'ятах з нахилом вперед — виконуючи «хвилю» тулубом, перейти в упор лежачи — «кицька»		+	+	+	+

1	2	3	4	5
присід кутом, руки за голову — зігнути одну ногу, повертаючи тулуб у сторону зігнутої ноги, повернутися у в. п.; те саме, але в інший бік та ін.	+	+	+	+
Вправи з партнером для розвитку м'язів тулуба:				
стоячи спиною один до одного з захватом під руки — почергові нахили вперед, піднімаючи партнера на спину	+	+	+	+
стоячи на колінах, руки за голову (партнер притискує коліна до підлоги) — прогнутися, піднімаючи руки і тулуб назад-вгору до відказу	+	+	+	+
лежачи на підлозі (гімнастичному маті) — згинатися у попереку, перехід у положення сидячи	+	+	+	+
лежачи на підлозі (гімнастичному маті) — руки в сторону чи за головою — піднімання ніг до прямого кута, не відриваючи таз від підлоги	+	+	+	+
лежачи на підлозі, руки за головою — згинання тулуба з одночасним підняттям ніг і плечей в положення «кут»	+	+	+	+
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду — рухи прямими ногами вгору-вниз	+	+		
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду — підтягування п'ят до сідниць (рухи ніг паралельно підлозі) та ін.	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів плечового пояса:				
упор лежачи — згинання-розгинання тулуба	+	+	+	+
упор лежачи — згинаючи руки, підняти пряму ногу назад-вгору; розгинаючи руки, ногу опустити у в. п.	+	+	+	+
упор лежачи — поштовхом ніг перейти в упор присівши (ноги між руками); руки між ногами; ноги збоку (рук)	+	+	+	+
упор лежачи боком на одній руці — поштовхом ніг перейти в упор, присівши боком на одній руці	+	+	+	+

1	2	3	4	5
упор лежачи ззаду, ноги на лаві — прогнутися, піднімаючи таз якнайвище	+	+	+	+
упор лежачи на гімнастичній лаві — згинання-розгинання рук	+	+	+	+
упор лежачи — пересування на руках по колу та ін.	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів ніг:				
присідання на двох ногах, на одній нозі, на носках, на повній ступні, різко подавши таз вперед — в момент підйому «хвилі», утримуючи партнера за руки	+	+	+	+
стрибки в довжину з місця, з розбігу, у висоту двома ногами разом, зі скакалкою, потрійні, п'ятірні, на носках, через гімнастичну лаву, вгору по сходах, на одній нозі чи двох ногах та ін.	+	+	+	+
ходьба в присіді, в напівприсіді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з «випадами»	+	+	+	+
елементи акробатики: перекиди, перекати, міст, шпагат та ін.	+	+	+	+
Допоміжна та спеціальна фізична підготовка.				
Засоби розвитку швидкісних здібностей:				
а) при виконанні старту:				
1) швидкість реакції:				
— за сигналом виконати стрибок вгору з вихідного «стартового положення»	+	+	+	+
— за сигналом виконати простий кидок набивним м'ячем	+	+	+	
— під час гри в баскетбол за сигналом прийняти положення упор лежачи	+	+	+	+
— стартовий стрибок з акцентом на гранично швидку реакцію			+	+
2) час підготовчих рухів:				
— з вихідного положення швидке присідання з поступовим вистрибуванням вгору	+	+		

1	2	3	4	5
— із стартової пози плавця виконати стрибок вгору з оплеском руками перед грудями і за спиною		+	+	
— у стрибку піймати м'яч, кинутий партнером, і кинути його назад	+	+	+	
— стартовий стрибок з першими плавальними рухами (10—12 м) з акцентом на швидкість виконання підготовчих рухів і штовхання			+	+
3) швидкісно-силові можливості, що визначають ефективність штовхання:				
— стрибки, присідання, ходьба в різних варіантах, в тому числі і з обтяженнями (гіри, легкі штанги, амортизатори, прикріплені до опори)	+	+	+	+
— стартовий стрибок з акцентом на максимальну потужність штовхання			+	+
4) швидкість ковзання, ефективність переходу від ковзання до циклічної роботи:				
— старт з розбігу, з вишки, з трампліна			+	+
— стартовий стрибок з першими плавальними рухами з акцентом на швидкісне ковзання			+	+
б) засоби вдосконалювання швидкісних здібностей при виконанні повороту:				
— різноманітні варіанти перекидів за сигналом	+	+		
— з положення «поплавець» — швидке виконання обертання в групуванні	+			
— лежачи на спині, торкаючись рукою поворотного щита — швидке виконання обертання з відштовхуванням	+			
— плавання з максимальною швидкістю на поворотний щит з акцентом на швидкість обертання		+	+	+
— виконання поворотів з акцентом на силу відштовхування		+	+	+
в) засоби вдосконалювання швидкісних здібностей при дистанційному плаванні:				
— різноманітні вправи, направлені				

1	2	3	4	5
на розвиток максимальної та вибухової сили (див. далі)				
— подолання коротких відрізків і дистанцій (10—50 м) з максимальною швидкістю	+	+	+	+
те саме, але з використанням обтяжень			+	+
Засоби розвитку гнучкості ¹ :				
— вправи для розвитку пасивної гнучкості, в тому числі з амортизаторами, гантелями, з використанням власної сили — притягування тулуба до ніг, ніг до грудей, згинання кисті одної руки другою рукою, утримання кінцівок в положенні, що вимагає граничного виявлення гнучкості, і т. д.			+	+
— вправи для розвитку активної гнучкості — махові та пружисті рухи, ривки, нахили та ін.	+	+	+	+
Засоби розвитку сили:				
на суші:				
— вправи з використанням блочних пристроїв, гумових амортизаторів, приладів типу «Екзер-Джені»:				
— лежачи на грудях — імітаційні рухи руками як при плаванні батерфляем	+	+	+	+
— стоячи у нахилі — рухи руками, як при плаванні кролем на грудях, брасом, батерфляем	+	+	+	+
— стоячи — поперемина тяга прямими руками до гомілок та ін.	+	+	+	+
— вправа з використанням ізокінетичних тренажерів типу «Міні-Джі», «Біокинетик» та ін.		+	+	+
— імітація першої половини поперемина гребкових рухів руками		+	+	+
— імітація другої половини поперемина гребкових рухів руками		+	+	+

¹ Велику кількість конкретних вправ наведено (з іл.) в роботах: Сермеева Б. В. Спортсменам о развитии гибкости.— М., ФиС, 1970; Вайцеховского С. М. Физическая подготовка пловца.— М., ФиС, 1976; Платонова В. Н., Фесенко С. Л. Сильнейшие пловцы мира.— М., ФиС, 1990.

1	2	3	4	5
— лежачи на спині — імітація попереми́нних гребкових рухів руками, як при кролі на грудях, на спині, імітація гребка руками, як при плаванні батерфляєм		+	+	+
— вправи на тренажерах конструкції Мертенса-Хюттеля:				
— імітація гребка руками при плаванні батерфляєм		+	+	+
— імітація гребкових рухів при плаванні кролем		+	+	+
— імітація першої половини гребка при плаванні брасом		+	+	+
— імітація гребкових рухів руками при плаванні на спині		+	+	+
— вправи на ковзаючих візках				
— імітація гребка як при плаванні батерфляєм, на спині, брасом, кролем		+	+	+
— вправи для розвитку різних груп м'язів з використанням універсальних тренажерів (різні варіанти забезпечення опору — пружини, вантажі, гідравлічний і пневматичний опір) типу «Наутилус», «Геркулес», «Фаннеман», «Гідравлік», «Марс» та ін.			+	+
У воді — плавання:				
— з лопатками		+	+	+
— з ластами			+	+
— з розтягуванням гумового амортизатора				+
— з буксировкою партнера		+	+	+
— з гальмами — пояси, спеціальні костюми				+
— на прив'язі з використанням блочних пристроїв, встановлених на бортику басейну				+
— в гідродинамічному басейні				+
— із застосуванням каната				+
Засоби розвитку витривалості:				
На суші:				
— вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості з використанням різноманітних тренажерів		+	+	+

1	2	3	4	5
У воді:				
— пропливання різних відрізків і дистанцій, в тому числі за допомогою одних рук чи ніг, з обтяженням і без них з досягненням прихованої чи явної втоми		+	+	+
— вправи для розвитку різних складових спеціальної витривалості:				
1) алактатних анаеробних можливостей — довжина відрізків 10—15 м інтенсивність 100%		+	+	+
2) одночасно — алактатних і лактатних анаеробних можливостей — довжина відрізків 25—100 м, інтенсивність 90—95%		+	+	+
3) лактатних анаеробних можливостей — довжина відрізків 25—100 м, інтенсивність 85—90%		+	+	+
4) одночасно — лактатних анаеробних і аеробних можливостей — довжина дистанцій 100—400 м, інтенсивність 85—90%		+	+	+
5) аеробних можливостей:				
— інтервальне пропливання відрізків 50—100 м, інтервал 45—90 с			+	+
— дистанційне плавання 400—3000 м з постійною або перемінною швидкістю		+	+	+
Вправи для розвитку координаційних здібностей:				
— ігри у воді, в тому числі водне поло		+	+	+
— допоміжні і спеціально-підготовчі вправи, що виконуються в ускладнених умовах			+	+
— вправи, що сприяють розвитку спеціалізованих сприймань:				
1) відчуття величини зусиль, що розвиваються				
а) на суші:				
— вправи з використанням різноманітних тренажерів з суворо дозованим опором		+	+	+

1	2	3	4	5
б) у воді:				
— плавання на прив'язі з певним опором; з розтягуванням гумового амортизатора; з різними гальмуючими приладами				
				+
2) відчуття темпу:				
— пропливання відрізків і дистанцій в постійному темпі, в перемінному темпі, із збільшенням темпу				
		+	+	+
3) відчуття часу:				
— пропливання відрізків і дистанцій за раніше обумовленим графіком				
— пропливання відрізків і дистанцій із заданою швидкістю при постійному варіюванні темпу рухів				
				+
— інтервальне пропливання відрізків і дистанцій із зміною результату на 1—5 с				
			+	+
Вправи, що переважно направлені на вдосконалювання техніки:				
Кріль на грудях:				
— плавання з повною координацією рухів 2-, 4- і 6-ударним кролем				
	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів одніми руками (тримаючи поплавець ногами і без поплавця)				
	+	+	+	+
— плавання із затримкою дихання (10—15 м)				
	+	+		
— плавання із затримкою дихання (15—40 м)				
			+	+
— плавання з двостороннім диханням (вдих на кожний третій або п'ятий гребок)				
	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів одніми ногами та різними вихідними положеннями рук (втягнуті вперед; одна спереду; друга — вздовж тулуба; обидві — вздовж тулуба)				
	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів ніг і одної руки кролем, друга — біля стегна, вдих — в бік притиснутої до стегна руки				
	+	+	+	+
— те саме, але голова для вдиху повертається у бік руки, що виконує гребок				
	+	+	+	+

1	2	3	4	5
— те саме, але з двостороннім диханням через 3, 5 або 7 гребків				
	+	+	+	+
— плавання з підміною: 3 гребки лівою рукою, права вздовж тулуба; в момент початку третього гребка права підхоплює рух і, в свою чергу, виконує 3 гребки				
	+	+	+	+
— плавання за допомогою ніг дельфіном і рук кролем				
	+	+	+	+
— плавання за допомогою ніг кролем і рук дельфіном				
	+	+	+	+
— плавання з високо піднятою головою				
	+	+	+	+
— плавання з акцентом на довжину кроку				
	+	+	+	+
Кріль на спині:				
— плавання на спині з повною координацією рухів				
	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів одніми ногами, руки витягнуті вперед				
	+	+	+	+
— те саме, але одна рука витягнута вперед, друга — біля стегна				
	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів одніми руками (тримаючи поплавець ногами і без поплавця)				
	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів ніг і одної руки, друга притиснута до стегна				
	+	+	+	+
— плавання з підміною: 3 гребки лівою рукою, права вздовж тіла; в момент початку третього гребка права перехоплює рух і, в свою чергу, виконує 3 гребки				
	+	+	+	+
— те саме, але під час гребка одною рукою друга лишається витягнутою вперед				
	+	+	+	+
— плавання за допомогою одночасних гребків обома руками та рухами ногами кролем, брасом чи батерфляєм				
	+	+	+	+
— плавання з різними варіантами дихання: один вдих і видих на готовий цикл рухів рук (наприклад, під час гребка лівою — вдих, під час виносу лівою — вдих); один вдих і видих на два нових цикли рухів рук та ін.				
	+	+	+	+

1	2	3	4	5
— плавання з акцентом на довжину кроку	+	+	+	+
Батерфляй:				
— плавання за допомогою рухів одними руками (тримаючи поплавець ногами і без поплавця)	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів одними ногами (на грудях, на спині, на боці) та різними вихідними положеннями рук (обидві витягнуті вперед; одна витягнута вперед, друга — біля стегна; обидві — біля стегна)	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів ніг і однієї руки, друга рука витягнута вперед у ритмі двохударного злитного дельфіна, вдих поворотом голови в бік	+	+	+	+
— те саме, але рука притиснута до стегна	+	+	+	+
— плавання за допомогою ніг дельфіном і рук кролем	+	+	+	+
— плавання в двохударній злитній координації, безперервно чергуючи: цикл рухів лівою рукою, права витягнута вперед; цикл рухів обома руками; цикл рухів правою рукою, ліва витягнута вперед	+	+	+	+
— плавання з диханням через 2—3 цикли	+	+	+	+
— плавання за допомогою ніг кролем і рук дельфіном	+	+	+	+
— плавання з акцентом на довжину кроку	+	+	+	+
Брас:				
— плавання з повною координацією рухів	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів руками брасом і ногами дельфіном, з акцентом на пізній вдих	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів одними руками (тримаючи поплавець ногами і без поплавця)	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів руками брасом і ногами кролем	+	+	+	+

1	2	3	4	5
— плавання на спині за допомогою рухів ногами брасом, руки витягнуті вперед чи притиснуті до стегон	+	+	+	+
— плавання, узгоджуючи два гребки руками з одним рухом ногами	+	+	+	+
— плавання, узгоджуючи два рухи ногами з одним гребком руками	+	+	+	+
— плавання з акцентом на найменшу кількість гребкових рухів руками в повній координації або за допомогою одних рук	+	+	+	+
— плавання за допомогою одних ніг, руки притиснуті до стегон	+	+	+	+
— те саме, але з торканням п'ятами долонь	+	+	+	+
— те саме, але тримаючи поплавець ногами	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів правою рукою і правою ногою	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів лівою рукою і лівою ногою	+	+	+	+
— плавання за допомогою рухів правою рукою і лівою ногою	+	+	+	+
— те саме, але за допомогою лівої ноги і правої руки	+	+	+	+
— вправа: гребок правою рукою, штовхання лівою ногою + гребок правою, штовхання правою ногою + гребок правою, штовхання двома ногами + те саме, але в сполученні з гребком лівою рукою		+	+	+

V. 6. ПЛАН-СХЕМА РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ПЛАН-СХЕМА ДЛЯ УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП 1—2-го РОКІВ НАВЧАННЯ

Параметри	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Змагання: програма																									
кількість змагань																									
періоди макроциклу та їх основні завдання																									
співвідношення обсягу загальної, допоміжної та спеціальної підготовки; %																									
кількість занять контроль: поточний етапний																									
засоби відновлення диспансеризація																									
Змагання: програма																									
кількість занять																									
періоди макроциклу та їх основні завдання																									
співвідношення обсягу загальної, допоміжної та спеціальної підготовки; %																									
кількість занять контроль: поточний етапний																									
засоби відновлення диспансеризація																									

68

Параметри	Березень		Квітень		Травень		Червень		Липень		Серпень			
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Змагання: програма														
кількість занять														
періоди макроциклу та їх основні завдання														
співвідношення обсягу загальної, допоміжної та спеціальної підготовки; %														
кількість занять контроль: поточний етапний														
засоби відновлення диспансеризація														
Змагання: програма														
кількість занять														
періоди макроциклу та їх основні завдання														
співвідношення обсягу загальної, допоміжної та спеціальної підготовки; %														
кількість занять контроль: поточний етапний														
засоби відновлення диспансеризація														

69

ДЛЯ УЧОВО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП 3-4-го (3-го для стайерів)
років навчання

Параметри	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Змагання: програма	За ЗФП		За допоміж- ною підготов- леністю		У комплексному плаванні та на суміжних дистанціях		У комплексному плаванні та на суміжних дистанціях		У вибраних дистанціях																	
кількість змагань	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
періоди макро- циклу та їх ос- новні завдання	Загальнопідго- товчий етап під- готовчого періо- ду — переважне підвищення рівня загальної підго- товленості		Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду — переважне підвищення рівня допоміжної підготовленості																						Змагальний період — пере- важне підви- щення рівня спеціальної підготовле- ності	
співвідношення обсягу загальної, допоміжної та спеціальної під- готовленості, %	50 : 30		: 20		30		: 40		: 30																10 : 30 60	
кількість занять контроль:	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	
поточний етапний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
засоби віднов- лення	Педагогічні засоби, вітамінізація		+																							
диспансеризація																										

Параметри	Березень		Квітень		Травень		Червень		Липень		Серпень		
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Змагання: програма	У вибраних дисциплінах		В комплексному пла- ванні та на суміжних дистанціях		У вибраних дисциплінах		У вибраних дисциплінах		У вибраних дисциплінах				
кількість змагань	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
періоди макро- циклу та їх ос- новні завдання	Змагальний період — пе- реважно під- вищення рів- ня спеціаль- ної підготов- леності		Перехідний період — від- починок, про- філактика за- хворювань		Підготовчий період — під- вищення рівня загальної та допоміжної підготовле- ності		Змагальний період — підвищення рівня спеціальної підготов- леності		Змагальний період — підвищення рівня спеціальної підготов- леності		Перехідний період — відпочинок, оздоров- лення		
співвідношення загальної допо- міжної та спеці- альної підготов- ки, %	10 : 30		: 60		30 : 40		: 30		10 : 30		: 60		
кількість занять контроль:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
поточний етапний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
засоби відновлення	Педагогічні засоби, вітамі- нізація		+										
диспансеризація													

VI. ПІДГОТОВКА В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЮВАННЯ

VI.1. ВІДБІР

Умови зарахування до груп спортивного вдосконалення: 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 вдосконалення (додаток 1.).

VI.2. ПІДГОТОВКА

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.

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

Зміст різних сторін підготовки. 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 загальнопідготовчих суттєво скорочується. Значніше, ніж при підготовці учбово-тренувальних груп, диференціюється тренувальний

Параметри тренувальної роботи, що рекомендуються для груп спортивного вдосконалення

Контингент Роки навчання	1-й			2-й			3-й		
	Кількість			Кількість			Кількість		
	годин тренування	занять	обсяг плавання	годин тренування	занять	обсяг плавання	годин тренування	занять	обсяг плавання
Ті, хто спеціалізується на 50, 100, 200 м (дівчата — 14—17, юнаки — 15—18 років)	650 ¹ —700	440—460	1200—1300	750—800	480—500	1400—1500	850—900	510—530	1600—1700
Ті, хто спеціалізується на 400, 800, 1500 м (дівчата — 13—15, юнаки — 14—16 років)	700—750	460—480	1800—1900	950—1000	520—540	2500—2600			

¹ Цей обсяг роботи у годинах наведено без урахування часу, необхідного для організаційних заходів, виховну роботу тощо, що обумовлює деяку відмінність від належних норм навантаження, наведених на стор. 14.

процес спринтерів і стайерів. При підготовці спринтерів основна увага приділяється розвитку швидкісно-силових якостей та анаеробної продуктивності. В процесі підготовки стайерів основним є розвиток силової витривалості, вдосконалення 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.

Треба враховувати, однак, і те, що 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 розвитку гнучкості основна увага приділяється рухливості у суглобах, що мають найбільше значення

для спеціалізації плавця. Широко використовуються вправи, спрямовані на одночасний 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. Вдосконалення загальної витривалості здійснюється з урахуванням спеціалізації плавця. Однотипний розвиток загальної витривалості спринтерів і стайерів за допомогою тривалих бігу, греблі, плавання та ін. для перших, як правило, не є ефективним.

Технічна підготовка в основному спрямована на детальне вивчення рухальної 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, вдосконалення 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 вдосконалення.

Тактична підготовка передбачає вдосконалення основних варіантів тактики подолання змагальної дистанції — рівномірного, з прискоренням подолання першої половини дистанції, найшвидшим подоланням 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—2 с, різниця між найшвидшим та найповільнішим 50-метровими відрізками при пропливанні 200-метрової дистанції 1,5—3 с, а при пропливанні довгих дистанцій — ще більш рівномірна.

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

Теоретична підготовка на етапі, що розглядається, в основному полягає в ознайомленні спортсмена із закономірностями формування спортивної форми, особли-

востями підготовки до змагань, грамотним веденням обліку проробленої роботи, використанням засобів відновлення.

Орієнтовний (учбовий) план і обсяг (у годинах) теоретичної підготовки груп спортивного вдосконалювання

Тема	Роки підготовки	1-й	2-й	3-й
		2	3	4
	1			
Плавання в Україні та в світі		2	2	3
Основи змісту різних сторін підготовки плавця		4	4	4
Основи побудови тренувального процесу		2	2	2
Планування та облік у процесі підготовки плавця		1	1	1
Харчування, відновлення, гігієна плавця		2	2	2
Безпосередня підготовка до головних змагань		1	1	2
Правила суддівства змагань		1	1	1
Всього:		13	13	14

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

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

Виховна робота. Плавці груп спортивного вдосконалювання вже повинні усвідомлювати, що ціль занять плавання не тільки задоволення особистих потреб (поїздки, матеріальне заохочення, вдоволення самолюбства), але й виконання обов'язку перед командою, а для

Деякі методичні способи створення додаткових труднощів у тренувальному процесі

Зміст і переважна спрямованість способів	Приклади
1	2
Введення додаткового завдання (не попередивши спортсмена), пов'язаного з подовженням тренувальної роботи на фоні втоми (виховує витримку та наполегливість, психічну сталість до подолання тяжких відчуттів втоми)	Виконання комплексу вправ після напруженого тренувального заняття із завданням показати найвищі результати
Проведення тренувальних занять в ускладнених умовах або з використанням інвентаря, що ускладнює виконання вправ (швидше надійність рухальних навичок, виховує впевненість)	Плавання з гальмуючими пристроями
Ускладнення тренувальних і змагальних взаємодій (виховує наполегливість та волю до перемоги)	Забезпечення у тренувальних заняттях постійної конкуренції рівних за силою суперників; участь у змаганнях з більш сильними суперниками

деяких у майбутньому і відстоювання спортивної честі держави. Конкретні фактори та заходи приблизно ті самі, що й для учбово-тренувальних груп, але з урахуванням особливостей вже не підліткового, а юнацького віку.

Побудова тренувального процесу. Заняття комплексної спрямованості (особливо наприкінці навчання в групах спортивного вдосконалювання) широко застосовуються лише на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду макроциклу. Орієнтовне співвідношення занять комплексної та вибіркової спрямованості — 40 : 60. Частина 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.

Засоби відновлення. Нижче наведено класифікацію відновлюючих засобів, що рекомендуються в процесі підготовки груп спортивного вдосконалювання.

Педагогічні	Медико-біологічні	Психологічні
Рациональне поєднання тренувальної роботи, змагальної практики та відпочинку	Вітамінізація, теплий дощовий душ, ручний масаж, сухоповітряна та парна баня, ультрафіолетове опромінення	Фактори забезпечення позитивного емоційного фону підготовки — різноманітність місць занять, використання ігрового методу і т. п.

VI.3. ЗМАГАЛЬНА ПРАКТИКА

Плавіці 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.

VI.4. 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.

Сторони підготовленості	Показники контролю, одиниці виміру	Методичні умови
1	2	2

Фізична підготовленість

1. Швидкісні здібності:

а) при виконанні старту

Час подолання зі старту відрізка 7,5 чи 10 м; с

1	2	2
---	---	---

б) при виконанні поворотів

Час подолання 7-метрового «поворотного» відрізка — 3 м до повороту та 4 м після повороту; с

в) абсолютна швидкість плавання

Час пропливання 10—25-метрового відрізка з ходу, с, відстань, що пропливається за 10 с

2. Силкові здібності:

а) максимальна сила

Сила тяги або імітація гребкового руху батерфляем; кг

Спортсмен лежить на похиленій лаві, намагаючись розтягнути жорсткий шнур, поєднаний з динамометром. Динамометр закріплений на гімнастичній драбині.

Сила тяги у воді, кг

До пояса плавця прикріплено жорсткий трос (капроновий шнур), з'єднаний з датчиком (краще тензометричним), а той з осцелографом. За командою плавець намагається максимально розтягнути шнур, сила реєструється з 3-ї по 8-му секунду роботи

б) вибухова сила

Час виконання одного або кількох імітаційних рухів із заданим обтяженням (75—80% від максимального); с

Використовується пружинно-важільний тренажер Мертенса-Хюттеля або «ковзаючий візок»

в) силова витривалість

Кількість повторювань імітаційних рухів «до відказу» з обтяженням 50—70% від максимуму в залежності від спеціалізації (стайери — 50, спринтери — 70%)
Відношення сили тяги наприкінці і на початку вправи «плавання на прив'язі з максимальною інтенсивністю, %

—»—

Технічні умови ті самі, що і при визначенні максимальної сили тяги у воді: визначається відношення сили тяги, зареєстрованої впродовж останніх 5 секунд роботи, до тої, що зареєстрована

1	2	2
3. Гнучкість	Рекомендується той самий показник, що і для учбово-тренувальних груп (див. стор. 53)	на впродовж перших 5 секунд роботи
4 Координаційні здібності	Рекомендується той самий показник, що і для учбово-тренувальних груп (див. стор. 53)	
5. Витривалість		
а) для спринтерів 50, 100 м	Час на відрізу 75 м; результат тесту «4 × 50 м з максимальною швидкістю та інтервалом відпочинку 10 с», с	
б) для тих, хто спеціалізується на 200 м	Результат тесту «4 × 50 м з максимальною швидкістю та відпочинком 10 с»; с	
в) для тих, хто спеціалізується на 400 м	Результат тесту «6 × 50 м з максимальною швидкістю та відпочинком 20 с», с	
г) для тих, хто спеціалізується на 1500 м	Результат тесту «8 × 50 м з максимальною швидкістю та відпочинком 20 с»; с	
6. Контроль змагальної діяльності	Результат тесту «16 × 50 м з максимальною швидкістю та відпочинком 30 с»; с	
	Час подолання стартової ділянки — 10 м; швидкість плавання, м/с;	
	час подолання поворотної ділянки — 3 м до повороту та 4 м — після;	
	час подолання фінішної ділянки — 10 м; темп, гребки/хв.; «крок»; см	

VI. 5. ПЛАНИ-СХЕМИ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ПЛАН-СХЕМА ДЛЯ ГРУП СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЮВАННЯ 1-ГО РОКУ НАВЧАННЯ

Параметри	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
Змагання: програма																											
кількість змагань періоду макроциклу та їх основи завдання	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки, %	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
контроль: поточний	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
етапний засоби відновлення диспансеризації																											

рів до 3500 км, кількість тренувальних занять — 550—600).

Зміст сторін підготовки. Фізична підготовка в основному спрямована на розвиток рухальних якостей в суворій відповідності до вимог плавання, що передбачає різке збільшення частки спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Технічна підготовка 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.

Тактична підготовка в основному передбачає відпрацьовування тактичних варіантів, що у найбільшій мірі відповідають можливостям конкретного плавця. Для багатьох — це рівномірне, найбільш економічно вигідне подолання змагальної дистанції.

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

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.

Побудова тренувального процесу. Побудова занять характеризується основною часткою (до 80% і більше) занять вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості широко використовуються лише в перехідному періоді макроциклу та на загальнопідготовчому 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.

Позатренувальні та позазмагальні фактори¹. Максимуму досягає використання всіляких позатренувальних і позазмагальних факторів, що обумовлюють багато в чому ефективність підготовки плавців високого класу, — тренажерних обладнань, засобів відновлення і попередньої стимуляції працездатності, середньогірської підготовки 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.

VII.3. СИСТЕМА ЗМАГАНЬ

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.

VII.4. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ

Прийнятні усі показники контролю, що рекомендуються для груп спортивного вдосконалювання.

¹ Позатренувальні та позазмагальні фактори детально розглянуті в роботах: Платонов В. Н., Вайсеховський С. М. Підготовка пловців високого класу.—М., ФиС, 1985; Платонов В. Н., Фесенко С. Л. Сильнейшие пловцы мира.—М.: ФиС, 1990.

ДОДАТКИ

Додаток 1

СПРИЯТЛИВА ВІКОВА ДИНАМІКА СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ¹

Спосіб, дистанція	Вік (біологічний), років			
	12—13	13—14	14—15	15—16
1	2	3	4	5
Дівчата				
Вільний стиль				
50 м	0.30,0	0.28,0	0.27,3	0.26,8
100 м	1.05	1.02	0.59,5	0.57,5
200 м	2.22	2.12	2.06	2.03
400 м	4.55	4.34	4.20	4.12
800 м	10.15	9.20	8.50	8.30
Брас 100 м	1.22	1.17	1.14	1.11
200 м	3.00	2.44	2.38	2.30
Батерфляй 100 м	1.11	1.07	1.04	1.01,5
200 м	2.35	2.22	2.18	2.13
На спині 100 м	1.12	1.08	1.06	1.03,5
200 м	2.35	2.24	2.20	2.14
Комплексне плавання 200 м	2.38	2.28	2.23	2.18
400 м	5.35	5.18	5.02	4.53
Юнаки				
Вільний стиль				
50 м	0.28,5	0.27,2	0.26,0	0.25,3
100 м	1.03	0.59,0	0.56,0	0.54,5
200 м	2.18	2.07	2.01	1.57
400 м	4.50	4.30	4.20	4.08
1500 м	19.20	18.00	16.50	15.50
Брас 100 м	1.18	1.12	1.08	1.06
200 м	2.50	2.37	2.25	2.21
Батерфляй 100 м	1.10	1.05	1.00	0.58,5
200 м	2.34	2.23	2.11	2.07
На спині 100 м	1.11	1.06	1.01	0.59,5
200 м	2.30	2.22	2.11	2.08
Комплексне плавання 200 м	2.34	2.24	2.15	2.10
400 м	5.30	5.05	4.47	4.35

¹ Сприятлива — це вікова динаміка, що приблизно відповідає характерній для найсильніших плавців світу останніх років (рівень спортивної майстерності на 5% нижче, ніж для найсильніших плавців світу в аналогічному віці).

Додаток 2

УЧБОВИЙ ПЛАН СЕМІНАРУ З ПІДГОТОВКИ ГРОМАДСЬКИХ ІНСТРУКТОРІВ З ПЛАВАННЯ

Тема	Кількість годин
Теоретичні заняття:	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Огляд розвитку і стану плавання	1
Короткі відомості про організм людини	2
Гігієна. Лікарський контроль	3
Організація роботи секцій, команд	2
Загальні основи методики навчання та тренування	4
Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним	1
Організація і правила змагань, суддівство	2
Всього:	17
Методичні заняття.	
Техніка і тактика виду спорту, методика навчання та тренування	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Всього:	13
Практичні заняття:	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	2
Всього:	10
РАЗОМ:	40

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА СПОРТСМЕНА

Групи	Роки навчання	Морфологічні дані	Функціональна підготовленість	Стан здоров'я	Фізична підготовленість	Технічна підготовленість	Психологічна підготовленість	Параметри тренувальної роботи
Початкова підготовка	1 2							
Учбово-тренувальні	1 2 3 4							
Спортивного вдосконалювання	1 2 3							
Вищої спортивної майстерності	1 2							
Оцінки при переході на наступні етапи підготовки та при випуску із спортивної школи				В УТГ В ГСВ В ГВСМ Випуск				підпис, печатка підпис, печатка підпис, печатка підпис, печатка

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов.— Изд. 2-е перераб. и доп.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 192 с.
2. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца.— Изд. 2-е перераб. и доп.— М.: Физкультура и спорт, 1976.— 142 с.
3. Волков В. М. Тренеру о подростке.— М.: Физкультура и спорт, 1973.— 73 с.
4. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена.— К.: Здоров'я, 1984.— 144 с.
5. Каунсилмен Д. Спортивное плавание.— Пер. с англ.— М.: Физкультура и спорт, 1982.— 208 с.
6. Макаренко Л. П. Юный пловец.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 288 с.
7. Платонов В. Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса.— М.: Физкультура и спорт, 1985.— 256 с.
8. Платонов В. Н., Фесенко С. Л. Сильнейшие пловцы мира.— М.: Физкультура и спорт, 1990.— С. 304 с.: ил.
9. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва.— К.: Здоров'я, 1990.— 132 с.
10. Сермеев Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости.— М.: Физкультура и спорт, 1970.— 62 с.
11. Тимакова Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация.— М.: Физкультура и спорт, 1985.— 144 с.
12. Теория спорта / Под ред. проф. В. Н. Платонова.— К.: Вища школа, 1987.— 426 с.

ЗМІСТ

I. Вступ	3
II. Загальна характеристика спортивної підготовки	4
II. 1. Засоби, методи і принципи спортивного тренування	4
II. 2. Навантаження, втома, відновлення і адаптація в процесі спортивного тренування	5
II. 3. Зміст різних сторін підготовки плавця	6
II. 4. Структура тренувального процесу	10
II. 5. Засоби відновлення	11
II. 6. Вік і раціональна багаторічна спортивна підготовка	12
III. Режим і наповненість учбових груп	13
IV. Навчальна підготовка	16
IV. 1. Відбір	16
IV. 2. Підготовка	19
IV. 3. Змагальна практика	23
IV. 4. Контроль	24
IV. 5. Основний програмний матеріал	28
IV. 6. Тренувальні програми для груп початкової підготовки	32
V. Підготовка в учбово-тренувальних групах	40
V. 1. Відбір	40
V. 2. Підготовка	44
V. 3. Змагальна практика	49
V. 4. Контроль	51
V. 5. Основний програмний матеріал	56
V. 6. План-схема річної підготовки	68
VI. Підготовка в групах спортивного вдосконалювання	72
VI. 1. Відбір	72
VI. 2. Підготовка	72
VI. 3. Змагальна практика	78
VI. 4. Контроль	78
VI. 5. Плани-схеми річного циклу підготовки	81
VII. Підготовка в групах вищої спортивної майстерності	85
VII. 1. Відбір	85
VII. 2. Підготовка	85
VII. 3. Система змагань	87
VII. 4. Контроль в процесі підготовки	87
Додатки	88
Література	91

ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

ПЛАВАННЯ

**Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності**

КИЇВ, ВИДАВНИЦТВО «МОЛОДЬ»

Відповідальна за випуск

В. Т. СВІНЦОВА

Редактор

В. А. СУЧЕК

Технічний редактор

Т. І. СЕМЧЕНКО

Коректор

Р. О. КОНДРАЦЬКА

Здано до набору 11.11.94. Підписано до друку 05.01.95.
Формат 84×108/32. Папір друк. № 2.
Гарнітура лігерат. Друк. високий. Умовн. друк. арк. 5,04.
Умовн. фарбовідб. 5,15. Обл.-вид. арк. 5,4.
Тираж 1500 пр. Зам. 4-5498.

Видавництво «Молодь». Адреса видавництва:
254119, Київ, вул. Дегтярівська, 38—44

Фірма «ВІПОЛ»

252151, Київ, вул. Волинська, 60.