

*Ильясов Бахтияр Хабипназарович*

*Базовый докторант*

*Кафедра "Теория и методика физической культуры»*

*Каракалпакский государственный университет им. Бердаха*

*г. Нукус, Республика Узбекистан*

**РАЗРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДГОТОВОК ДЛЯ ПЛОВЦОВ 10-17  
ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ  
СТИЛЕМ**

***Аннотация***

*Статья посвящена разработке специальных подготовок для пловцов 10-17 лет, специализирующихся в плавании вольным стилем. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта.*

*Ключевые слова: иммунная система, гибкость, брасс, баттерфляй, кроль.*

*Ilyasov Bakhtiyar Khabipnazarovich*

*Basic doctoral student*

*Department "Theory and methods of physical culture"*

*Karakalpak State University named after Berdakh*

*Nukus, Republic of Uzbekistan*

**DEVELOPMENT OF SPECIAL TRAINING FOR 10-17 YEARS  
SWIMMERS SPECIALIZING IN FREESTYLE SWIMMING**

***Annotation***

*The article is devoted to the development of special training for swimmers aged 10-17, specializing in freestyle swimming. Swimming is a unique form of physical exercise and is one of the most popular sports.*

*Key words: immune system, flexibility, breaststroke, butterfly, crawl.*

Плавание – один из самых популярных и полезных видов спорта. А также плавание — это вид спорта очень красивый и увлекательный, который

укрепляет все группы мышц. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, а также оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Во время занятия плаванием развивается дыхательная система, очищается кровь и насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается, снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава.

Плавание отличается и определенным воспитательным характером.

- привлечение детей и юношей в регулярные занятия физической культурой и спортом;

- развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- совершенствование содержания, организационных форм, методов и технологий в обучении.

Занятие плаванием развивает такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость, а также создаются благоприятные эстетические условия воспитания.

Плавание – один из популярных видов спорта современности, и включает в себя шесть дисциплин – брасс, кроль на спине, вольный стиль, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание.

Система спортивной подготовки в плавании вольного стиля должна обеспечивать комплексное решение специальных задач:

- ✓ планомерное повышение уровня физической подготовленности,
- ✓ постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам,
- ✓ - совершенствование тактической и технической подготовленности, -- формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов [5].

При подготовке юных пловцов важно учитывать биологический возраст. Тренер должен знать закономерности роста и формирования

детского организма. Поэтому методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца 10-17 лет является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа.

Каждое очередное занятие тесно связано с предыдущими и последующими тренировочными занятиями. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки.

В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Из отличительных особенностей и специфики организации тренировочного процесса является проведение спортивной тренировки на «суше» и на «воде».

Тренировочное занятие на «суше» или в спортивном зале включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением спортивных тренажёров, направленных на развитие гибкости, силы, быстроты и выносливости [6].

Тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря. Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки [3].

Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть

занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом [4,6].

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность [2].

Наибольшее время тренировки занимает основная часть тренировки. В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты [1].

Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств [1].

Таким образом, подготовка юных пловцов, специализирующихся в плавании вольным стилем, является исключительно сложным процессом. Система подготовки включает специальную и общую физическую подготовку, а также техническую, тактическую и психологическую подготовку. Для успешного функционирования этой системы необходимо

иметь научно-методическое и организационное обеспечение тренировочного процесса, позволяющее правильно совмещать все виды подготовки, получая высокие результаты.

#### **Использованные источники:**

1. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004.
2. Основные средства обучения плаванию// <https://www.arhivinfo.ru/2-48839.html>
3. Разенкова, Ю. Э. Сухое плавание как единственно возможный процесс тренировки воспитанников 5–6-х классов НВМУ по плаванию в период ограничений занятий в бассейне, связанных с эпидемиологической обстановкой // Молодой ученый. — 2022. — № 11 (406). — С. 223-227.
4. Рябова Анна Алексеевна Специальные упражнения пловца на суше// <https://infourok.ru/specialnie-uprazhneniya-plovca-na-sushe-1845452.html>
5. Спортивная подготовка по виду спорта плавание// <https://new.dop.mosreg.ru/program/24264-sportivnaya-podgotovka-po-vidu-sporta-plavanie>
6. Сухое плавание - тренировки на суше// <https://ilovesupersport.com/blog/suhoe-plavanie-trenirovki-na-sushe>
7. Текущее (оперативное) планирование тренировки пловца// <http://www.offsport.ru/plavanie/trenirovka/tekushhee-operativnoe-planirovanie.shtml>