



Инновационные технологии спортивной подготовки в плавании

**Алымова
Надежда
Николаевна
ПОМ-ПФ-ОД - 1 курс**



**Инновационные
технологии на
современном
этапе развития
мирового
плавания**

Физическое воспитание в ВУЗах

**Профессиональный
спорт**

**Использование индивидуальных
особенностей**

**Технологии тренировочного процесса и
методики их совершенствования**



- http://Mind.90.21 across wa

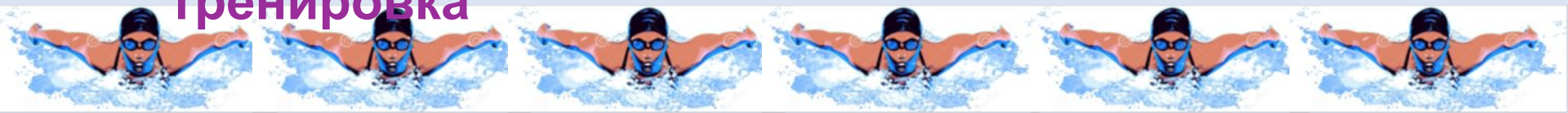


СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА –
является подготовкой к спортивным
состязаниям, направленная на достижение
максимально возможного для данного
спортсмена уровня подготовленности,
обусловленного спецификой
соревновательной деятельности и
гарантирующего достижения
запланированного спортивного результата

**Максимальный
уровень
подготовленнос
ти**



**Спортивная
тренировка**



Инновация плавания в Физической культуре

В рамках традиционной
организации
физического воспитания
НЕТ

возможности для
реализации
индивидуального
подхода, значит нет
интереса

ВЫХОД



new
method

- Введение элективных курсов по выбору по ФК в том числе и ПЛАВАНИЕ
- Использование нетрадиционных видов спорта в учебной практике (йога, скандинавская ходьба и т.д.)



**Хороший
спортсмен**



**ОДАРЕНН
ЫЙ
СПОРТСМЕ
Н**

**Особенности
отбора**

- Возраст
- Внешние данные (телосложение)
- Близость места жительства от бассейна
- Цвет лица
- Спортивное прошлое родителей
- Сообразительность
- Физические тесты
- Воля
- Характер
- Целеустремленность

Включение в учебно-тренировочный процесс:

- Показатель здоровья
- Трудолюбие
- Работоспособность
- Желание заниматься
- Освоение техники
- Успеваемость в школе

Признаки хорошей техники:

- Высокое положение тела
- Обтекаемость и плавучесть
- Ритмичность
- Продвигаемость от гребка
- Мягкость, легкость, свобода движения



Сильные психологические качества



Плавание — удивительный вид спорта: только здесь, случается так, что медали достаются менее тренированным пловцам. Только здесь спортсмены выигрывают гонки не только потому, что они сильнее других или владеют лучшей техникой, — нет, в определённый момент все пловцы уравниваются. Только в плавании личные качества так важны как к примеру в фехтовании. Особенно на спринтерских дистанциях.



- ❖ **Уверенность в себе** – убеди себя в том, что это возможно, но помни о балансе
- ❖ **Целеполагание** – ставь реальную, но труднодостижимую цель
- ❖ **Детальные мыслеобразы** – составь подробный план, учитывая все, даже незначительные детали
- ❖ **Фокусировка** – сосредоточиться на нужных вещах(внутренние и внешние)
- ❖ **Позитивное мышление** – верить в то, что победишь
- ❖ **Управление энергией** – когда энергии не хватает, нужно собраться – когда на взводе, расслабиться
- ❖ **Внутренний диалог** – поддержи сам себя, мотивируй, следи, что говоришь О себе и САМ себе, затем возьми мысли под контроль
- ❖ **Стресс-менеджмент** - заново концентрироваться и расслабляться даже тогда, когда кажется, что всё идёт неправильно
- ❖ **Владение перспективой** – не имеет значение выиграли или нет, плохо потренировались или нет. Важна широкая перспектива: друзья, семья, хобби. Выжми из себя все, но помни, что ты - это не только карьера



Инновационные технологии в профессиональном спорте

- ИНОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ** - Команда поддержки болельщиков (Сочи 2014).
Дистанционно помогать своим болельщикам.
- ИСИДА СПОРТ** - Организует и отслеживает исполнение полного тренировочного цикла (анализ тренировки, данных, выяснить качество выполнения упражнений).
- ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ** - Данные в области медицины, психологии, диетологии, педагогики, IT-технологий, о специалистах из разных направлений, аналитическая информация о спортсменах других стран, организация целевых вебинаров, лекций, семинаров, тренингов, мастер-классов, которые



ПРОГРАММА
тренер, КОНТРОЛЯ
могут получать

специалистов

- Программный продукт. Спортсмен и находясь в любой точке мира профессиональную поддержку от специалистов о состоянии спортсмена и способах его улучшения.

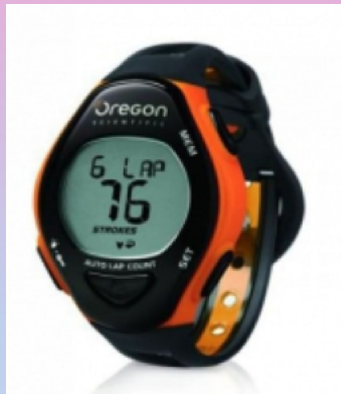
ТРЕНАЖЕР
ВНИМАНИЯ
тактических

- концентрирует внимание спортсмена на выполнение сложных технико-действий в условиях соревновательной деятельности.

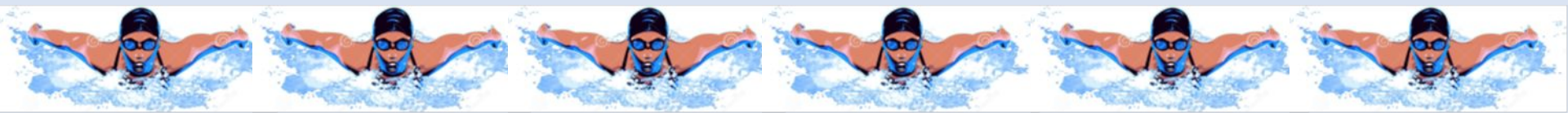
МЕТОДИКА
двигательных
ПСИХОРЕЗОНАНСНЫХ
обычными

- приводит к формированию навыков в 5-8 раз быстрее, нежели





Часы для плавания



Датчик GPS

Устройство позволяет вести трекинг, просматривать карты и формировать отчеты о результатах и предназначен для пловцов в открытых водоемах. Hydro Tracker GPS использует данные о курсе пловца и различные ключевые показатели для формирования подробного





1. Усиление дисциплины тренировочного процесса:

- тренеры и пловцы легко видят выполнение плана тренировки,
- достигается требуемая плотность и интенсивность тренировки,
- данные прошлых тренировок организованы в виде файлов по датам в индивидуальных папках спортсменов

Аппаратно-программное устройство управления тренировки в плавании

Aq Vaspeed

3. Оптимальность для всех спортсменов

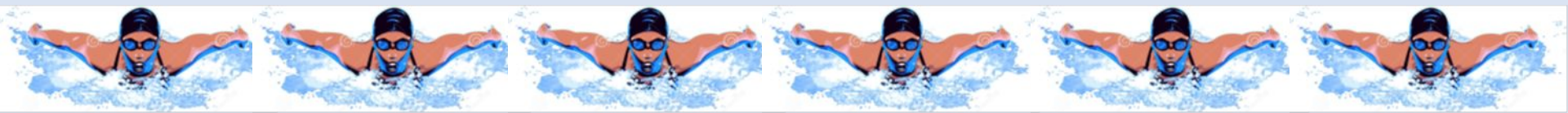
- Уникальность для стаеров: точное следование раскладке на любом отрезке дистанции
- Уникальность для спринтеров: идеальный спарринг-партнер, который находится в режиме «всегда готов».

2. Оптимизация тренировочного процесса:

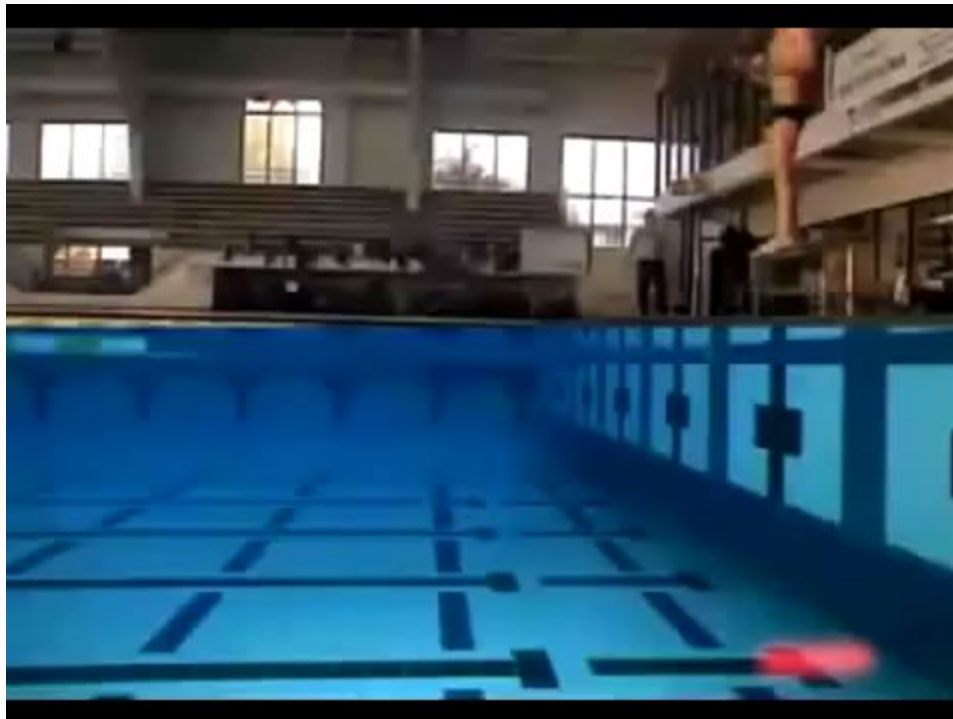
- заданная тренером скорость видна пловцам во время прохождения всей дистанции;
- скорость, дистанция, режим, ритм показываются пловцам в автоматическом режиме во время тренировки;
- тренер фокусируется на темпо-ритмической работе, технике спортсмена и его скоростно-силовой выносливости;
- пловцы и тренер не привязаны к датчикам или диагностическому оборудованию.

4. Систему можно использовать

- в каждодневном режиме;
- с требуемой скоростью прохождения дистанции;
- без дополнительного оборудования на спортсмене;
- с возможностью для тренера фокусироваться на темпо-ритмической работе, технике спортсмена и скоростно-силовой выносливости.



Британская система мониторинга движения пловцов.





**Благодарю
за
ВНИМАНИЕ**

