

Курс на улучшение

В БГУФК завершился двухдневный семинар для тренеров по плаванию при поддержке Национального олимпийского комитета Беларуси. Курс познакомил всех участников с основными методиками подготовки современных пловцов.

Инициаторами лекций выступили Белорусский государственный университет и Белорусская федерация плавания. Организаторы отметили, что данный семинарставил своей целью повышение квалификации, обучение тренерско-преподавательского состава инновационным методам организации учебно-тренировочного процесса и спортивной тренировки в плавании.

Участниками семинара стали ведущие тренеры-преподаватели Республики Беларусь по плаванию, профессорско-преподавательский состав и студенты 3-4 курсов кафедры водных видов спорта БГУФК.

Спикерами были представители национальной команды Беларуси по плаванию — главный тренер Ан-

дрей Липницкий, старший тренер Елена Малюско, тренер-психолог Евгения Волкова, а также тренеры, подготовившие мастеров спорта международного класса по плаванию, участников Олимпийских игр Евгений Платонов, Никита Луговкин, Елена Карпееva и другие.

Для удобства восприятия информации курс был поделён на девять модулей.

Первый — подготовка в макроцикле. Специалисты разобрали планирование годичного макроцикла и построение тренировочного процесса при 2-3-х циклическом планировании, предсоревновательный период подготовки и особенности подведения к главным стартам сезона.

Второй модуль был посвящён подготовке пловцов

на суше. Спикеры затронули планирование подготовки пловцов на суше и её сочетание с тренировками в воде.

В третьем модуле специалисты разобрали подготовку спринтеров, а также вспомнили периодизацию развития силовых способностей на примере пловцов-спринтеров.

Специалисты рассказали о влиянии психологии, о методах работы для подготовки элитных пловцов. На семинаре также были затронуты темы антидопингового обеспечения спортивной подготовки, специализированных путей развития спортсмена в долгосрочном периоде подготовки.

В Белорусской федерации плавания отметили, что была создана Академия развития БФП. Этот проект запустили для получения знаний молодыми и талантливыми тренерами, для организации качественных курсов, семинаров, онлайн-мероприятий, обследований, тренировочных сборов.

