**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ В СИСТЕМЕ**

**МНОГОЛЕТНЕГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

Тренировка в спортивном плавании продолжается обычно от 6-8 до 10-15 лет. Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь тогда, когда тренировка пловца представляет собой единый процесс. Разрабатывая систему подготовки своих учеников, тренер должен представлять ее в многолетнем плане. Такой план, составляемый на 6-12 лет, определяет основные цели, задачи, тренировочные средства и особенности их распределения по годам подготовки, создает четкие предпосылки для осуществления планирования по годам, регламентирует протекание всего процесса подготовки пловца к высшим достижениям.

Физическая подготовка пловцов на суше занимает центральное место в тренировочных программах пловцов подросткового возраста. Она включает воспитание силовых способностей, гибкости, быстроты, ловкости, способности к расслаблению мышц, повышение физической работоспособности. В процессе занятий физическими упражнениями создается тот фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удается добиться высокого уровня развития специальной силы, выносливости, скоростных возможностей пловца.

Упражнения на суше общей направленности подбираются с учетом особенностей спортивного плавания. Большое значение имеют общеразвивающие упражнения, которые развивают пловца всесторонне, оздоровляют его, расширяют функциональные возможности и создают фундамент для специализации. К ним относятся: ходьба, бег, прыжки, метания, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка, гребля и т.п. Средства общей физической подготовки на суше знакомы начинающим пловцам, так как они применяли их на уроках физкультуры в школе.

Помогают решению задач общей силовой подготовки упражнения, выполняемые в парах. Парные упражнения применяются на занятиях, как в зале, так и на местности, где возможности использования специальных снарядов и оборудования ограниченны. Упражнения в парах эмоциональны, они разнообразят занятия, вносят в них элемент состязаний. Но проводить их следует особенно четко и организованно. Желательно подбирать партнеров в соответствии с их полом, ростом, подготовленностью.

Упражнения специальной подготовки непосредственно направлены на достижение высоких результатов в соревнованиях на основных дистанциях избранными способами плавания.

На суше в специальную подготовку включены упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики, которые способствуют развитию силы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, и повышению подвижности в суставах в направлениях, соответствующих основным движениям в спортивных способах плавания.

Специальная физическая подготовка на суше включает в себя также имитационные и подготовительные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Сюда же можно отнести некоторые упражнения для развития силы и выносливости, выполняемые в режимах основных тренировочных и соревновательных нагрузок в воде.

Специфика силовых качеств, необходимых пловцу, обусловлена характером сил сопротивления воды, возникающих во время плавания. Она сводится, в основном, к следующему:

1) усилия спортсмена при плавании даже с соревновательной скоростью не превышают 70% от его максимальных возможностей в данном движении;

2) характер приложения усилий плавный, сравнительно продолжительный;

3) усилия проявляются в рамках сложного двигательного навыка и, чтобы быть эффективными, должны соответствовать структуре этого навыка;

4) эффективность многократно повторяемых гребковых движений пловца зависит в гораздо большей мере от уровня развития силовой выносливости (локальной мышечной выносливости), чем от уровня развития абсолютной силы.

Локальная мышечная выносливость является основой силовых способностей высококвалифицированных пловцов.Это важная составная часть специальной выносливости спортсмена. Однако уровень развития силовой выносливости пловца обусловлен уровнем развития так называемой быстрой силы (проявляется при преодолении сопротивлений непредельной величины с выраженным ускорением). Наиболее рациональный путь воспитания силовой выносливости юного пловца – через разностороннюю силовую подготовку.

При планировании занятий на суше следует учитывать объем и направленность общей физической подготовки, которую пловцы выполняют в течение года на уроках физкультуры в школе, а также дома.

В учебно-тренировочной группе первого года обучения упражнения на суше распределяются равномерно на протяжении всего учебного года. В последующие годы подготовки намечаются периоды более объемных и интенсивных занятий на суше. Они приходятся на начало учебного года, на зимние и летние школьные каникулы, на переходный период тренировки.

В группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования упражнения на суше часто используются для подведения учеников к большим тренировочным нагрузкам в воде, для повышения общей тренированности и удержания ее на достигнутом уровне. С последней задачей тренер сталкивается при освоении большого объема упражнений в воде (например, в декабре — январе). Такие объемные тренировки в воде приводят к общему утомлению организма и снижают интерес ученика к плаванию. В подобных случаях временно увеличивают количество упражнений на суше за счет сокращения упражнений в воде.

Современная подготовка пловца строится с первых дней подготовительного периода на материале упражнений, создающих физические, психические и двигательные предпосылки для будущей специальной тренировки, причем такая картина характерна для подготовки пловцов разного возраста и различной квалификации. Исключением представляют случаи, когда низкий уровень физической подготовленности пловца требует предварительного укрепления мускулатуры, совершенствования деятельности внутренних органов и систем организма для более успешной специализации.

Уровень проявления силовых способностей зависит, прежде всего, от совершенства межмышечной и внутримышечной координации. Первая проявляется в согласованном взаимодействии рабочих мышц и их антагонистов, своевременном приложении усилий в рамках данного двигательного навыка, использовании упругих свойств мышц; вторая — в упорядоченной деятельности двигательных нервно-мышечных единиц, обеспечивающей или их синхронизацию при кратковременной скоростно-силовой работе, или экономичное чередование периодов напряжения при длительной работе на выносливость. Сила спортсмена тесно связана с уровнем обменных процессов в мышце, запасом в ней энергетических веществ, ее физиологическим поперечником, способностью спортсмена концентрировать свои волевые усилия на скоростно-силовых движениях.

Естественное увеличение мышечной силы у школьников происходит неравномерно. У мальчиков от 8 до 14—15 лет она плавно нарастает; затем от 14—15 до 16—17 лет наблюдается резкий скачок в развитии абсолютной и относительной силы, после чего естественный рост силы всех мышечных групп приостанавливается.

У девочек скачкообразный прирост силы отмечается в период от 10 до 13—14 лет. Затем естественный прирост мышечной силы замедляется, а в период между 14 и 16 годами даже падает.

Объективный характер возрастных изменений обязывает нас в разгар пубертатного периода, который совпадает с интенсивным естественным нарастанием показателей силы, проводить разностороннюю физическую подготовку, укрепляющую мышечно-связочный аппарат и стимулирующую развитие всей мышечной системы. Во время завершения собственно-пубертатного периода, что совпадает с резким замедлением темпов естественного прироста силы, следует переходить к интенсивной целенаправленной, а затем и к специальной силовой подготовке. Ведь замедление прироста силы вызвано тем, что организм в обычных условиях не в состоянии освоить возможности увеличившейся мышечной массы. Особенно это относится к подготовке девушек, у которых естественный прирост силы приостанавливается значительно раньше, чем у юношей.

В начале подготовительного периода подбор тренировочных средств и методов их использования осуществляется таким образом, чтобы создать максимально высокие предпосылки для развития специальных физических качеств. Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных, так как основной задачей подготовки на этом этапе является не собственно развитие комплексных качеств, обуславливающих уровень спортивного результата, а совершенствование локальных качеств и способностей, являющихся их основой.

Поэтому необходимо широкое использование разнообразных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, в значительной степени приближенных к общеподготовительным.

Изметодов физической подготовкиприменяется, как правило, повторный метод с оптимальными усилиями при среднем числе повторений (не «до отказа»). Рекомендуется выполнять упражнения из различных исходных положений, в различном темпе, чередовать с упражнениями на расслабление, постановку дыхания. Упражнения не должны сопровождаться напряжением, закрепощением мышц. Их следует прекращать до наступления заметно выраженного утомления.

Большая нагрузка характеризуется наличием значительных функциональных сдвигов в организме, сопровождается снижением работоспособности, свидетельствующим о наступлении явного утомления. Внешним критерием большой нагрузки наиболее доступным для применении в практике, является отказ пловца от выполнения планируемой работы. Однако эффективное использование этого показателя для определения действительной величины нагрузки доступно только опытному тренеру, хорошо знающему возможности каждого пловца.