**МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ**

В процессе тренировки пловцов применяются следующие основные методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный (контрольный). Они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций и по характеру отдыха. При изменении перечисленных параметров нагрузки тренировка может приобрести преимущественную направленность на воспитание скорости, общей выносливости или специальной выносливости. Так, проплывание серии отрезков 8X25 м в полную силу с отдыхом почти до полного восстановления направлено на воспитание скорости, равномерное проплывание дистанции 1500 — 3000 м с небольшой скоростью — на воспитание общей выносливости, а проплывание 6x200 м с интенсивностью 85—90% от максимальной скорости с отдыхом 1,5—2 мин — на воспитание специальной выносливости, необходимой для плавания на средние дистанции (200—400 м) и 800 м.

**Равномерный метод тренировки**

Равномерный метод тренировки предусматривает плавание на дистанциях от 400 до 1500 и более метров с относительно равномерной скоростью прохождения их частей. Такое плавание содействует гармоничной сонастроенности в работе всех систем организма и приучает пловца к более экономной работе в воде. Оно также приучает ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц. Пульс пловца обычно доходит до 20—25 ударов за 10 с.

Длина проплываемых дистанций зависит от подготовленности пловца. Например, спортсмены III — II разрядов проплывают до 800—1500 м, а пловцы высших разрядов — больше.

**Переменный метод тренировки**

Переменный метод тренировки заключается в чередовании нагрузок разной интенсивности. Проплыв отрезок (например, 50 м) с повышенной скоростью, спортсмен продолжает плыть со значительно меньшей скоростью. Проплыв спокойно определенное количество метров, начинает снова плыть энергично, затем плыть спокойно и т. д. Соотношение длины отрезков, проплываемых с повышенной скоростью и спокойно, зависит от подготовленности пловца. При средней скорости на отрезках, проплываемых с повышенной интенсивностью, этот метод содействует воспитанию общей выносливости, а при более быстром плавании — повышению специальной выносливости.

**Интервальный метод тренировки**

Интервальный метод тренировки состоит в проплывании серий отрезков заданной длины с определенной интенсивностью и интервалом отдыха между ними. Отдых подбирается так, чтобы обеспечить не полное, а частичное восстановление пульса. При этом стимул для совершенствования сердечно-сосудистой системы создается и во время отдыха, когда объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение, достигает высшего уровня.

В интервальной тренировке пловцов различаются две направленности: развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.

Интервальная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, характеризуется следующим: длина проплываемых отрезков и дистанций — 50, 100 или 200 м; интенсивность «порций работы» — частота пульса 26—30 ударов за 10 с; продолжительность отдыха — от 5 до 45 с; повторение проплываемых дистанций у пловцов II спортивного разряда — 4—10 раз, у пловцов высокой квалификации — больше.

Интервальная тренировка, направленная на развитие специальной выносливости, характеризуется повышенной интенсивностью плавания, что придает ей анаэробный характер. Это обычно достигается увеличением скорости при сохранении продолжительности пауз отдыха. Количество проплываемых дистанций подбирается с учетом их длины, подготовленности спортсменов и интенсивности плавания.

**Повторный метод тренировки**

Повторный метод тренировки заключается в повторении проплываемых дистанций 25, 50, 100, 200, 400 или 800 м с высокой интенсивностью (90—100%). Паузы отдыха должны обеспечивать хорошее восстановление и иногда доходят до 10 и более минут. Количество повторений подбирается с учетом длины дистанции и подготовленности спортсмена. Этот метод позволяет спортсмену в течение одной тренировки выполнить большой объем работы с предельной и околопредельной скоростью. Для подготовки пловцов III—II разрядов к соревнованиям в плавании на 100 м тренировка обычно включает повторное плавание 6X25 м или 3X50 м с доступной для пловца интенсивностью и достаточно большими интервалами отдыха.

**Соревновательный (контрольный) метод тренировки**

Соревновательный, или контрольный, метод тренировки — это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

В процессе тренировок пловцов все перечисленные методы тренировки применяются как раздельно, так и в различных комбинациях. При проведении тренировок с целью подготовки к сдаче норм комплекса ГТО наиболее широкое применение получил наиболее простой — повторный метод тренировки.