**УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ПЛОВЦОВ**

Управление спортивной тренировкой включает планирование, контроль за тренировкой и внесение в нее необходимых коррективов.

**Планирование тренировки**

В практике спортивного плавания различаются планирование многолетней тренировки, четырехлетнее планирование, планирование годичного цикла и текущее планирование.

Планирование многолетней тренировки базируется на закономерностях возрастной динамики спортивных результатов пловцов и динамики их тренировочных нагрузок. Основой планирования многолетней тренировки является единая программа для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

В программе учебный материал излагается по следующим группам: начальной подготовки, учебно-тренировочным и спортивного совершенствования. Это придает единое направление учебно-тренировочному процессу. Продолжительность всего тренировочного процесса — от новичка до мастера спорта — составляет примерно 5—6 лет.

Динамика годовых тренировочных нагрузок (км) в процессе многолетней тренировки характеризуется постепенным ростом общего объема и объема интенсивного плавания.

Четырехлетнее планирование осуществляется исходя из календаря спортивных мероприятий. На его основе определяют периодизацию, динамику нагрузок и динамику состояния спортивной формы. В плане выделяются разделы: 1. Общая для спортсмена или команды цель. 2. Цикличность подготовки. 3. Календарь основных соревнований и периодизация. 4. Задачи и направленность тренировок по годам. 5. Педагогический контроль и контрольные нормативы. 6. Динамика основных показателей тренировочного процесса (количество дней тренировки и отдыха, количество часов тренировки, соотношение объема и интенсивности нагрузок). 7. Врачебный контроль.

Спортивные результаты планируются исходя из закономерностей динамики их роста у хороших пловцов. Способные к плаванию ученики обычно показывают через год после начала тренировки результат III разряда, через 2 года — результат II разряда и через 3 — I разряда, дальнейшее планирование результатов проводится исходя из конкретных условий тренировок и состояния спортсмена.

Планирование годичного цикла проводится на основании многолетнего плана с учетом опыта прошлого года. В плане фиксируются:

1. Краткая характеристика спортсмена или группы.

2. Цель и основные задачи.

3. Контрольные нормативы.

4. Календарь спортивных мероприятий и периодизация.

5. Распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

6. Педагогический и врачебный контроль.

Распределение тренировочных нагрузок обычно выполняется в виде плана-графика. По горизонтали откладываются месяцы и недели, а по вертикали — общие объемы и объемы интенсивного плавания. График нагрузок дополняется краткой объяснительной запиской.

Текущее планирование (месячное, недельное, отдельной тренировки) детализирует план годовой подготовки. Фиксируются основное содержание тренировок, их направленность (например, на развитие общей выносливости, специальной выносливости или скорости), общий объем тренировки и интенсивность нагрузки («малая», «средняя» или в процентах от максимальной скорости), планируемые результаты.

Месячные и недельные циклы по характеру тренировочных нагрузок волнообразные и приобретают различную направленность в зависимости от решаемых задач. В связи с этим различают втягивающие, развивающие, контрольные, стабилизирующие и предсоревновательные циклы.

Построение недельных микроциклов тренировки проводится с учетом их направленности и степени тренированности пловцов. Продолжительность микроцикла обычно составляет 7 дней, что хорошо совмещается с привычным для человека ритмом жизнедеятельности.

Микроцикл состоит из отдельных тренировок, суммарный эффект которых обеспечивает намеченную направленность и повышение спортивной работоспособности. При этом каждая тренировка также характеризуется преимущественной направленностью. Например, тренировка может быть направлена на повышение: скорости, общей выносливости, специальной выносливости на избранной дистанции, тактического мастерства, силы и выносливости мышц, участвующих в работе при выполнении гребков.

Тренировочное занятие в воде состоит из трех частей:

подготовительной, в которой проводятся комплексное плавание, плавание в спокойном темпе, упражнения на совершенствование техники плавания, выполняемые с целью разминки;

основной части тренировки, в которой применяются упражнения с направленностью, характерной для тренировки в целом;

заключительной части тренировки, в которой проводится плавание в спокойном темпе с целью создания благоприятных условий для восстановления.

При распределении нагрузок по дням недели учитывается, что обычно микроцикл начинается с небольших и средних нагрузок, а максимальные нагрузки в недельном цикле не более одной-двух должны чередоваться с малыми и средними. Кроме того, максимальные нагрузки не должны быть одновременно максимальными по объему и интенсивности.

**Контроль за тренировкой**

Контроль за тренировкой состоит из контроля за переносимостью тренировочных нагрузок, за состоянием здоровья пловца, уровнем развития физических качеств и спортивных результатов за овладением спортивно-техническим мастерством. Переносимость нагрузок на тренировках определяется, прежде всего, наблюдениями за внешними признаками усталости. Сильная усталость пловца проявляется в покраснении лица или необычной бледности, в вялости выполнения движений.

Состояние здоровья контролируется по следующим признакам: желание тренироваться, переносимость нагрузок на тренировках, состояние сна, аппетит и вес спортсмена, данные медицинских наблюдений.

Контроль за уровнем физических качеств и спортивных результатов осуществляется по результатам тестов, направленных на выявление уровня развития силы, выносливости, и по постепенному, хотя и волнообразному, изменению спортивных результатов от соревнования к соревнованию.

Оценка спортивно-технического мастерства производится на всех этапах тренировки. В процессе тренировки пловцов до II спортивного разряда контроль за техникой плавания обычно проводится визуально. При этом особое внимание обращается на положение тела в воде (устойчивое ли, хорошо обтекаемое), эффективность гребков, дыхание (свободное ли, ритмичное) и на ритмичность движений.

Для контроля за техникой плавания квалифицированных спортсменов применяются помимо визуальных методов динамометрия тяговых усилий, киносъемка, видеозапись и др. С помощью этих методов получают объективные данные для анализа движений пловца и выявляют недостатки в технике плавания.

Хорошо зарекомендовал себя тест оценки техники плавания по коэффициенту использования силовых возможностей (КИСВ). Он выражает соотношение (в%) величины силы тяги в воде (FB) и силы тяги, проявляемой пловцом на суше (Fc): 100%.

Величина КИСВ характеризует эффективность использования силы пловца и у спортсменов высокого класса находится в пределах 55—65%.

Пловцы с относительно высоким показателем КИСВ хорошо используют свои силовые возможности и могут в дальнейшем повышать спортивные результаты за счет улучшения силовых качеств. Пловцы с низким КИСВ имеют недостатки в технике движений, и им необходимо работать над улучшением согласования движений и повышением качества гребков.

Нормальное проведение тренировочного процесса в целом характеризуется отличным самочувствием пловцов, желанием тренироваться, повышением работоспособности, проявляемой в росте спортивных результатов.

Важной составной частью контроля за тренировкой являются учет и анализ проделанной работы. Учет тренировки осуществляется в дневниках спортсменов и тренеров, где фиксируются данные, необходимые для контроля за тренировочным процессом. Спортсмен записывает в дневник сведения о выполнении всех упражнений, показатели пульсометрии, ЖЕЛ, веса тела, замечания врача при осмотрах, сведения о самочувствии, сне, аппетите, результаты тестирования, спортивные результаты на соревнованиях, замечания тренера и др. В дневнике тренера фиксируются более обобщенные данные: выполнение плана тренировки, спортивные результаты, основные недостатки в овладении спортивно-техническим мастерством и предложения для их устранения.

**Внесение коррективов в тренировку**

В процессе контроля за тренировкой тренер получает различную информацию о спортсменах: о выполненных нагрузках и их переносимости, о степени усталости, самочувствии, о спортивных результатах на тренировках и соревнованиях, о данных тестирования и др. Вся эта информация анализируется тренером, что помогает внести нужные коррективы в тренировочный процесс, позволяющие повысить качество и эффективность тренировок.

Например, при выявлении недостаточного восстановления организма спортсмена можно временно снизить нагрузку, а при отличных показателях состояния организма повысить ее. При недостаточных тяговых усилиях рекомендуется дополнить тренировки на суше и в воде упражнениями, направленными на воспитание силы мышц, работающих при выполнении гребков; при недостаточной абсолютной скорости или выносливости целесообразно провести несколько тренировок с направленностью на повышение отстающих качеств и т. д.