**Подготовительный период тренировки по плаванию**

Независимо от стажа и уровня подготовленности пловца в каждом новом спортивном сезоне тренировка начинается с подготовительного периода.

**Задачи**

Основными задачами подготовительного периода являются: дальнейшее совершенствование техники избранного способа плавания, повышение выносливости, всесторонняя подготовка организма к тренировке в последующих периодах. Наряду с этим решаются и другие задачи: укрепляется

Деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, совершенствуются необходимые пловцу специальные качества — подвижность суставов, сила и эластичность мышц, умение чередовать расслабление с напряжением мышц в воде, «чувство воды», закаливание к длительному пребыванию в воде и т. д.

Для спортсменов, занимающихся в команде новичков, завершающим моментом подготовительного периода тренировки должна быть сдача обязательной нормы II ступени ГТО на «отлично», т. е. приобретение способности проплыть избранным способом 400 *м* без учета времени. Для пловцов сборной команды подразделения основанием для перехода к следующему — основному — периоду тренировки должна быть способность проплыть в спокойном темпе без грубых ошибок в технике 600—800 *м.*

Для разрешения перечисленных задач занятия в этом периоде проводятся в форме тренировочного урока плавания продолжительностью 60—90 минут. В подготовительной части объясняются задачи и разбирается план занятия, выполняется 6—8 упражнений по специальной гимнастике пловца и несколько упражнений «сухого плавания». Основную часть занятий рекомендуется начинать с 4—5-минутной тренировки выдохов в воду, после чего выполняются упражнения в плавании. 'Вначале им отводится до 50 процентов всего времени, а позже 75—80 процентов.

Наиболее типичными упражнениями в воде для основной части занятий этого периода являются: 1) спокойное проплывание коротких отрезков дистанции (25—50 м) с целью дальнейшего совершенствования техники основного способа плавания, 2) спокойное плавание увеличивающейся от урока к уроку дистанции, 3) плавание одними ногами, 4) плавание одними руками, 5) старты, 6) повороты.

**Плавание коротких отрезков на устранение сшибок в технике**

Это упражнение — одно из главных для данного периода. С него начинается основная часть занятия. Лучше всего проплывать отрезки в 15—25 и реже 50 м. Перед каждым проплывом руководитель дает задание на устранение какой-либо главной ошибки, а спортсмен стремится ее исправить во время равномерного плавания спокойным темпом. После проплыва каждого отрезка пловец не выходит из воды, а тут же, у поворотного щита, выслушивает замечания руководителя, получает новое задание и вновь плывет такой же отрезок. В перерыве между проплывами (1,5—2 минуты) и

Перед началом нового заплыва рекомендуется иногда считать пульс. На финише пульс не должен превышать 20—22 ударов за 10 секунд, а к моменту нового старта пульс должен успокоиться до 15—16 ударов в 10 секунд. Пульс считает сам занимающийся, не выходя из воды, по команде инструктора или товарища,— либо в области сонных артерий (на шее), либо обычным порядком, на нижней части предплечья. Если спортсмен тренируется под контролем своего «напарника», то после 3—4 отрезков он выходит на плот, бортик или берег, а его товарищ входит в воду. Во время проплывания отрезков руководитель или товарищ идет по плоту или бортику и стремится проконтролировать каждое движение пловца. Вот почему это упражнение лучше всего выполнять по крайней дорожке бассейна или вдоль берега.

Чтобы умело подметить главные ошибки, нужно внимательно рассмотреть плывущего с правой и левой сторон, спереди, сзади и сверху (с вышки для прыжков или со стартового мостика). Вначале рекомендуется присмотреться к движениям в целом, а уже затем внимательно контролировать отдельные элементы техники, помня, что ошибки лучше устранять в такой последовательности:

* положение головы и туловища;
* дыхание;
* движения ног (техника и уменье чередовать расслабление мышц с напряжением);
* то же в движении рук;
* согласование движений рук и ног с дыханием.

Подметить главную ошибку в технике плавания, уметь

просто объяснить ее пловцу и указать наиболее правильные пути ее устранения является, пожалуй, наиболее сложной и в то же время наиболее важной задачей учебно-тренировочного процесса. Чем выше личные спортивные результаты и спортивный стаж руководителя тренировки, чем больше он имеет опыт инструкторско-тренерской работы, тем легче ему решать эту важнейшую задачу спортивной подготовки пловца.

Рецептов выявления и устранения ошибок дать нельзя, потому что они зависят от индивидуальных особенностей пловца.

Приведем лишь некоторые советы по устранению ошибок.

При чрезмерно высоком положении головы у плавающих кролем рекомендуется спортсмену стараться во время выдоха смотреть вниз на дно или даже на ноги. Наоборот,

при слишком низком положении головы (когда она совсем «зарывается» в воду) можно посоветовать смотреть во время выдоха вперед и вниз.

Если пловец слишком быстро и неполно выдыхает воздух, нужно порекомендовать ему делать дыхание под счет (про себя) — на «пять», «шесть» — вдох, на «раз», «два», «три», «четыре» — выдох, причем на счет «четыре» делать акцент и сопровождать его коротким дополнительным выдохом остаточного воздуха.

Если пловец не доворачивает голову при выдохе, нужно заставить его плавать кролем с выдохом не вниз, а несколько влево (при вдохе под правую руку).

Плавающие брассом очень часто допускают такую ошибку: в момент вдоха голова резко поднимается вверх вместе с туловищем, а ноги тонут. Из-за этого у плывущего отсутствует плавность движения и при каждом новом гребке руками он теряет горизонтальное положение, дергается и подпрыгивает. В таком случае нужно предложить делать гребок руками медленнее, а голову поднимать так, чтобы подбородок был все время скрыт под водой.

При слишком глубоком погружении ног пловца, плывущего кролем, нужно посоветовать ему «бить» стопами о поверхность воды и больше плавать, держась вытянутыми руками за доску, с низко опущенной головой. Перебои в ритме движений ног кролиста можно исправить, предлагая ему во время вдоха делать более частые движения ногами и больше плавать одними ногами и одними руками.

Если пловец слишком сильно сгибает ноги в коленях или, наоборот, работает совершенно прямыми и напряженными ногами, необходимо предложить ему плавать отрезки одними ногами, сосредоточив все внимание на устранение этой главной ошибки. При этом полезно вернуться к повторению тех упражнений, которые изучались при первоначальном обучении: добиваться расслабленных движений одной ноги, стоя на дне на другой ноге или упираясь руками о дно на мелком месте. Хорошие результаты в познании «секрета» расслабленных движений кролем ногами может дать плавание на спине с приложенными к бедрам руками, когда пловец может лучше контролировать работу своих ног. Необходимо провести несколько занятий лишь на то, чтобы при помощи коротких отрезков плавания одними ногами пловец, наконец, научился работать ими мягко, эластично, ритмично, чередуя короткие напряжения с расслаблением мышц.

Руки — главная движущая сила плывущего кролем. Инструктор должен внимательно присмотреться к движениям рук. Направление и продолжительность гребка лучше всего контролировать, сидя на стартовой тумбочке, глядя в лоб плывущего. Если, например, пловец загребает левой рукой слишком вправо за среднюю линию, нужно порекомендовать ему грести подчеркнуто влево (методический прием контраста), пока он не выработает привычки выполнять движение правильно, т. е. где-то посередине. Если же, наоборот, он гребет чрезмерно в сторону (левой рукой влево), нужно предложить ему грести за среднюю линию (левой рукой вправо). Если пловец при движении руки под водой чрезмерно сгибает ее, нужно предложить ему сейчас же после окончания гребка и вынимания руки из воды выпрямлять и проноснть ее вперед прямой. Стремясь к этому, пловец начнет разгибать руку и в конце концов выработает у себя требуемое среднее положение. В тех случаях, когда кролист преждевременно кончает гребок, нужно остановить его, предложить, стоя на дне с наклоненным вперед туловищем, повторить несколько десятков раз правильное движение руками, а затем уже разрешить ему плыть, заставив думать только об устранении этой своей ошибки. Так же можно поступать и при обнаружении других ошибок в технике.

Частую ошибку плавающих кролем — гребок растопыренными пальцами — можно устранить, предложив плавать со сжатыми между пальцами мелкими камешками. Следует учитывать, что, наблюдая сверху за движениями рук или ног под водой, мы обычно получаем не абсолютно точное представление, так как поверхность воды несколько искажает направление этих движений. Вот почему некоторые тренеры плавания для того, чтобы лучше разглядеть ошибки своих учеников, опускаются под воду и там следят за подводной частью движений рук и ног. Особенно такой контроль полезен при наличии достаточно прозрачной воды.

В согласовании движений кроль руки иногда работают неравномерно: одна делает гребок короче или не вытягивается перед гребком так, как вторая. При обнаружении такого рода ошибки полезно предложить плавать короткими отрезками при помощи ног и только одной руки, специально на устранение замеченной ошибки. Вторая рука при этом вытянута либо вперед, либо вдоль туловища.

Если инструктор замечает, что спортсмен плывет недостаточно легко, нужно очередные отрезки предложить ему проплывать с решением только одной задачи: добиться расслабленности движений. Плавание «на расслабление» — этот термин нашел среди ведущих пловцов нашей страны весьма широкое распространение. «На расслабление» плавают не только короткие дистанции, но и длинные, по мере втягивания в тренировку.

.Среди всех ошибок в плавании решающее значение могут иметь две наиболее важные: неумение дышать и неумение чередовать расслабление с напряжением.

Полный вдох обеспечивает доставку работающим мышцам нужного количества кислорода, полный выдох в воду дает возможность выбросить с выдыхаемым воздухом вредные продукты, накапливающиеся в тканях человека во время работы. Без этого мышцы утомляются, и человек прекращает плавание.

Но правильное дыхание—это не только полный вдох и полный выдох, но и уменье после выдоха на одно мгновенье расслабить дыхательную мускулатуру, т. е. дать ей необходимый отдых. Тогда дыхание будет совершенно свободным, чего и нужно добиваться от пловца.

Если пловец, не научившись чередовать напряжения с расслаблением, пытается плавать более длинные дистанции, он никогда не добьется спортивного успеха, потому что мышцы человека только тогда могут работать долго, когда рабочее состояние будет чередоваться с отдыхом (расслаблением). Первые кролисты в нашей стране появились в 1913—1914 гг. Но до 1925 г. никто из наших спортсменов не плавал кролем больше 100 *м,* потому что они мало тогда обращали внимания на отработку расслабленности движений. Теперь советские спортсмены легко проплывают кролем любые дистанции.

Когда в 1935 г. впервые появились у нас спортсмены, плавающие баттерфляем, то даже знатоки уверяли, что этим трудным способом можно в лучшем случае проплыть 50—100 *м.* Действительно, в течение нескольких лет баттерфляй был доступен только на дистанциях до 100 м, а теперь советские пловцы успешно устанавливают рекорды в плавании баттерфляем на 200, 400 и 500 м, потому что усвоили правила чередования напряжения мышц с расслаблением. Следовательно, начинающие пловцы должны все свое внимание сосредоточить на усвоении этих двух основ спортивного плавания: правильного дыхания и уменья чередовать напряжение мышц с расслаблением.

Проплывая короткий отрезок дистанции, нужно думать об устранении только одной какой-нибудь ошибки. Если пловцу удается от нее избавиться, в следующем заплыве он добивается устранения другой ошибки и т. д. Но инструктор не должен забывать, что часто старые ошибки повторяются вновь, поэтому нужно всегда помнить о необходимости ежедневного контроля за ними.

Для начинающих пловцов первые 4—5 занятий подготовительного периода тренировки могут целиком заполняться данным упражнением с повторением его по 10—12 раз. В дальнейшем повторность этого упражнения снижается, и освобождающееся время заполняется другими упражнениями.

Когда у пловца не будет грубых ошибок, полезно проверить (не говоря ему об этом), с какой скоростью он проплывает короткие отрезки дистанции (25 и 50 *м)* и сколько делает при этом .гребков руками. Эти нормативные показатели важно установить на первых же занятиях.

**Спокойное плавание на постепен** **но увеличивающейся дистанции**

Одновременно с первым упражнением нужно в каждое занятие включать и вто-

упражнение: проплывание все увеличивающейся от урока к уроку дистанции с целью совершенствования выносливости пловца, причем впервые тренирующиеся могут увеличивать дистанцию за каждое занятие в среднем по 25—50 *м,* а тренировавшиеся пловцы прибавлять за каждое новое занятие по 75—100 *м.* Это упражнение выполняется совершенно спокойно на расслабление.

Как и в первом упражнении, при этом необходимо сосредоточиваться на правильной технике. Нужно иметь в виду, что при плавании этих более длинных отрезков дистанции у пловца могут появиться новые ошибки в технике. Иногда они появляются во второй половине дистанции, а иногда только на последних 50—100 ***м.*** Заметив и разобрав эти ошибки с пловцом, инструктор дает ему указание в следующий раз при плавании такой же дистанции внимательнее контролировать свою технику: тут же рекомендуется предложить пловцу проплыть два раза по 25 *м* без повторения допущенной ошибки. На следующем занятии, перед стартом на 200 *м,* инструктор может дать такое задание: во время проплыва первых 50 *м* устранять одну ошибку, скажем, в дыхании, на вторых 50 м— в гребковом движении руки под водой, на третьих — в движении руки над водой, на четвертых— в движении ног.

Наряду с выработкой расслабленности движений, выносливости и дальнейшего совершенствования техники, с началом выполнения этого упражнения нужно добиваться ритмичности движений, автоматичности и равномерности плавания. При плавании расслабленно и без грубых ошибок в технике эти три качества являются важнейшими.

Для того чтобы научиться плавать ритмично, нужно стремиться к тому, чтобы ноги и руки пловца работали с равными промежутками времени между каждым отдельным движением. Встречающиеся у пловца аритмия, дерганье и перебои в движениях ног или рук относятся к грубым ошибкам.

Когда кролист овладевает правильной техникой, нужно приучить его погружать автоматически ногу при каждом движении на одинаковую глубину, в одном и том же направлении, при одинаковом положении стоп и голеней; то же и при движении рук, причем одна рука или нога должна в точности копировать другую. Вход в воду, вытягивание, направление гребка, вынимание руки из воды, движение ее над водой должны быть всегда абсолютно одинаковы. И только тогда, когда пловец сумеет повторять правильные движения в воде автоматически, как шаги на земле,, он может надеяться в будущем стать классным спортсменом, так как в процессе спортивного плавания все мысли пловца должны быть сосредоточены не на характере отдельных движений, а на их темпе, на тактике и скорости прохождения дистанции.

В подготовительный период и позже пловец должен работать над тем, чтобы проплывать каждый отрезок дистанции с равномерной скоростью. Это значит, что на дистанции в 200 *м* каждые 25 *м* нужно проплывать с одинаковой скоростью, например в 35—40 секунд. При освоении равномерности плавания необходимо уменье делать на каждый отрезок дистанции одинаковое число гребковых движений руками и ногами. Лучшие кролисты делают на 25-метровом отрезке дистанции 8—10 движений каждой рукой.

Если, например, во время плавания на 200 *м* пловец второй раз 25 *м* проплывает, делая 12 гребковых движений каждой рукой, а седьмой раз, проплывая 25 *м,*— 15—16, значит, у него нехватает еще нужной расслабленности, он недостаточно освоил технику движений и вынужден компенсировать эти недостатки более частой работой рук, что ускоряет

наступление утомления. В таких случаях в следующие Дни нельзя увеличивать длину дистанции, а следует повторять пройденное, добиваясь нужной расслабленности и выносливости. Поэтому инструктор должен знать, сколько движений делает пловец на дистанции и с какой скоростью проходит он каждый ее отрезок.

Вместе с равномерностью хода нужно добиваться умения плавать по- прямой. \

К концу подготовительного периода начинающие пловцы должны приобрести способность проплывать в спокойном темпе, расслабленно с равномерной скоростью не менее 400 *м,* а спортсмены, возобновляющие тренировку после зимнего периода, 600—800 *м.*

**Плавание одними** **ногами и одними руками**

Эти упражнения, и особенно плавание одними ногами, должны обязательно включаться в тренировочные занятия

подготовительного периода. Плавая с доской в руках, пловец вырабатывает у себя мягкие, эластичные движения нотами. На первых занятиях плавание одними ногами назначается инструктором небольшими отрезками по 25—50 *м,* причем руководитель замечает, с какой скоростью пловец проходит весь отрезок дистанции и сколько делает при этом движений каждой ногой. Через несколько занятий такая проверка повторяется. Обычно- скорость при прохождении той же дистанции повышается, а число движений сокращается.

Прибавляя от урока к уроку длину проплываемой одними ногами дистанции, нужно довести ее к концу периода до-250—300 *м.* Уменье проплывать за счет работы одними ногами такой дистанции указывает на то, что пловец правильно осваивает технику движений. Хорошие пловцы-кролисты свободно проплывают за одно занятие по 600—800 *м* одними ногами, делая на каждые 25 *м* по 25—30 движений каждой ногой.

Плавание одними руками (при поддержке ног о плавающий предмет) труднее. Но это упражнение хорошо укрепляет нужные для плавания мышечные группы и позволяет более тщательно устранять недочеты в технике движений. Нужно при этом стремиться к сокращению числа гребковых движений на каждые 25—50 *м.* В работе рук нужно добиваться того, чтобы гребок в воде делался с возрастающей скоростью и почти до конца прямой рукой, при слегка согнутых пальцах (ладонь складывается в виде ложечки). а

За весь подготовительный период тренировки новичкам достаточно научиться проплывать одними руками до 100 *м.*

Еще большую пользу, чем плавание с поддержкой ног, может принести плавание одними руками, когда ноги не работают активно, а лишь поддерживают тело в нужном горизонтальном положении. Такую же большую пользу можно извлечь и из плавания одними ногами, без доски в руках. При этом руки работают только для поддержания нужной согласованности движений, без какого-либо усилия, а все внимание пловца сконцентрировано на движении ног. Эти последние упражнения можно рекомендовать для пловцов, тренирующихся в сборных командах.

**Старты** **и повороты**

В процессе тренировки старта нужно вырабатывать быструю реакцию на команду:сильный толчок, правильный вход **в** воду, дальность скольжения под водой.

В подготовительный период старты берутся с заданием прыгнуть как можно дальше от стартовой тумбы, но под нужным углом. Иногда с этой целью на расстоянии полутора метров от старта натягивается по поверхности воды тоненькая веревка, за черту которой должен прыгнуть пловец. Товарищ следит, на сколько сантиметров от веревки пловец входит в воду.

Одновременно пловец тренируется на дальность скольжения под водой после старта без дополнительных движений.

При тренировке поворотов обращается внимание на то, чтобы перед поворотом скорость не затухала. Для этого нельзя перед поворотом тянуться в ожидании щита, а лучше сделать лишний гребок рукой и подплыть к повороту достаточно быстро. Очень хорошо тренировать повороты в опущенном в воду ящике (шириной 8—10 *м)* или поперек бассейна, обращая внимание при первом повороте на вдох, при втором повороте — на быстрое вращение тела, при третьем — на толчок от стенки, при четвертом — на высокое (у самой поверхности воды) положение тела после толчка и т. д. Если на месте тренировки отсутствуют два близко расположенных друг ог друга щита, то повороты совершенствуются так: пловец берет старт со дна в 2—3 *м* от поворота, делает поворот, скользит, проплывает 2—3 *м,* отдыхает минуту (в дальнейшем можно делать такие повороты без отдыха), вновь повторяет поворот и так четыре-пять раз за одно занятие,

**Планирование и дозировка**

Продолжительность и содержание подготовительного периода тренировки определяются в зависимости от задач, уровня

подготовленности и состояния здоровья спортсмена, оттого, возобновляет ли он тренировку или начинает ее впервые, от характера и сроков предстоящих испытаний, от температуры воды, продолжительности и числа занятий в неделю и т. д.

Для команды новичков, начинающей летний сезон с подготовительного периода (в тех случаях, когда спортсмены этой команды раньше сдали обязательную норму I ступени ГТО), при нормальном летнем сезоне планируется в этом периоде 15—18 занятий (5—6 недель).

Если состав этой команды только что прошел обучение, то продолжительность подготовительного периода может быть сокращена на 3—4 занятия.

Для более опытных пловцов, тренирующихся в сборных командах, подготовительный период может быть сокращен до 6—8 занятий (2—3 недели), так как уже в такой короткий срок возобновляющие тренировку спортсмены решают задачи этого периода (см. приложение 1).

На первом же занятии руководитель команды устанавливает для каждого пловца сроки сдачи норм ГТО, а для тех, кто их уже сдал, — сроки освоения разрядных норм. Тут же руководитель в соответствии с индивидуальными планами тренировки определяет сроки начала и конца отдельных периодов тренировки, разбирает расписание занятий и имеющийся в части план-календарь летних спортивных соревнований, намечает каждому спортсмену дни и программу выступления в основных (первенства) и второстепенных соревнованиях.

Ознакомив с целями, задачами и с общими положениями предстоящих занятий, руководитель указывает каждому спортсмену, что и как он должен выполнить в течение ближайшей недели: какие исправить главные ошибки в технике, какие выполнять для этого упражнения, сколько и в-каком темпе плавать, какие задания выполнять индивидуально в часы массового плавания или во время утренней зарядки.

Крайне желательно вручить каждому пловцу 'хотя бы кратко составленный индивидуальный план (содержание) предстоящих тренировочных занятий на неделю, в котором перечислить упражнения каждого занятия и указать, как нужно выполнять каждое (темп, продолжительность отдыха, на что обратить главное внимание). Наличие у спортсмена такого плана заставит его глубже продумать характер, главные задачи и содержание предстоящих занятий.

Индивидуальные планы первых тренировочных занятий для начинающего спортсмена могут составляться следующим образом.

Главные задачи. Совершенствовать технику плавания кролем, приобрести способность плавать расслабленно, вырабатывать выносливость.

Общие методические указания. Плавать только в медленном темпе с равномерной скоростью, добиваясь правильного положения тела и головы, дыхания, правильной согласованности, расслабленности, мягкости, свободы и ритмичности движений; плавать только- под контролем своего напарника по тренировке.

Вторник. Разбор общего тренировочного плана, ознакомление с планом спортивных мероприятий части, определение сроков сдачи норм ГТО и выступлений в соревнованиях. Упражнения на суше. На воде: шесть раз по 25 *м,* два раза по 25 *м* одними ногами, несколько стартов, свободное купанье.

Ч е т в е рг. Разбор плана данного занятия и заданий на неделю. Упражнения на суше. На воде: 10 раз по 25 *м* на шлифовку техники, два раза по 50 *м* — на расслабление, 50 *м* — одними ногами, 25 *м* — одними руками, несколько поворотов, свободное купанье.

В таком же виде можно составлять планы всех остальных тренировочных занятий.

Для ориентировки ниже приводится примерное содержание пятнадцати первых занятий (приложение 2) подготовительного периода тренировки для начинающих пловцов, с конечной задачей сдать обязательную норму по плаванию из комплекса ГТО II ступени. Согласно этому плану общая длина проплываемой за одно занятие дистанции доходит в среднем до 500—600 *м* (для «пловцов сборной команды подразделения общий метраж одного занятия может доходить в подготовительном периоде до 700—800 *м,* а для пловцов-разрядников, тренирующихся в сборной команде части, 900—1000 *м).* В данный план не введено еще изучение дополнительных способов плавания, обязательно проводимое к концу каждого занятия 5—10-минутное свободное купанье и тренировка выдыхов в воду.

Перед первым тренировочным занятием необходимо пройти медицинский осмотр, взвеситься и измерить емкость своих легких (спирометрию).

В дополнение к этому плану желательно, чтобы каждый пловец два-три раза в неделю самостоятельно проплывал «на расслабление» вначале по 100—150 м, а позже по 200—300 *м.*

Но приведенная выше дозировка нагрузки может быть разрешена лишь при нормальной температуре воды и воздуха, правильном режиме и хорошем самочувствии пловца. При нарушении одного из этих требований нагрузку нужно снижать (ограничивать).