**Общие черты методики спортивной тренировки по плаванию**

В данной главе разбираются общие принципы советской методики спортивной тренировки по плаванию применительно к условиям спортивной работы в воинских частях.

**Задачи**

В предыдущей главе было указано, что с переходом к подготовке к освоению обязательной нормы **II** ступени ГТО пловец по существу приступает к спортивной тренировке.

В первом спортивном сезоне в команде новичков пловцы проходят начальный (подготовительный) период тренировки. В это время занятия носят больше учебный, чем тренировочный, характер, так как основное внимание уделяется все же дальнейшей шлифовке техники различных способов плавания, техники старта, поворотов и т. п.

Научившись без грубых ошибок в технике проплывать спокойно 400 ***м*** и сдав на «отлично» обязательные нормы **II** ступени ГТО, пловец переходит к основному периоду тренировки, где занятия уже косят преимущественно спортивно-тренировочный характер. При первом прохождении основного периода тренировки пловец стремится подготовиться к сдаче плавательных норм ГТО **I** и **II** ступеней «по выбору», а затем (в последующие сезоны) включиться в подготовку к освоению разрядных норм по плаванию и участию в спортивных состязаниях, стремясь попасть в сборную команду своей части.

Приводим примерный перечень разделов программы занятий по плаванию для спортивных команд подразделений и необходимое время для каждого раздела.

**Примерные разделы программы и расчет часов для учебно-тренировочных занятий по плаванию в спортивных командах подразделений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы программы | В каких командах **отраба**тываются и в течение скольких часов | |
| спортивная коман**да** новичков | сборная команда подразделения |
| **1** | **Разучивание техники плавания способом кроль и сдача обязательного испытания по плаванию I ступени ГТО (100** *м)* | **14** | — |
| **2** | **Разучивание техники поворотов и стартового прыжка** | **2** | **2** |
| **3** | **Совершенствование (подготовительный период начальной тренировки) способа плавания кролем подготовка и сдача на „отлично" обязательного испытания по плаванию II ступени ГТО (400** *м)* | **11** |  |
| **4** | **Разучивание и совершенствование техники плавания способом „на боку"** | **1** | **4** |
| **Б** | **Разучивания простейших прыжков в воду и сдача нормы ГТО I ступени из второй группы „по выбору"** | **2** |  |
| **6** | **Разучивание простейших прыжков в воду и сдача нормы ГТО II ступени из второй группы „по выбору"** |  | **1** |
| **7**  **8** | **Разучивание приемов спасания тонущего и сдача обязательной нормы II ступени ГТО**  **Совершенствование (основной период тренировки) техники плавания кролем и сдача нормы ступени ГТО из первой группы „по выбору"** | — — | **2**  **10** |
| **9** | **Совершенствование (продолжение** основного **периода тренировки техники плавания кролем и сдач, нормы I ступени ГТО из третьей группы „по выбору"** | ) | **5** |
| **10** | **Совершенствование (специальный период тренировки) способа плавания кроль, выступление в соревнованиях на получение** званкя **пловца разрядника или сдачу норм по** вы**бору 11 ступени ГТО на 100 и 400** *м* | **—** | **10** |
| **11** | **Разучивание и совершенствование техники плавания брассом** | — | **3** |
| **12** | **Разучивание техники плавания в обмундировании** | — | **1** |
| **13** | **Разучивание техники раздевания в воле и использование одежды в качестве плавучих средств** |  | **1** |
| **14** | **Разучивание и совершенствование техники плавания баттерфляем** | — | **2** |
| **15** | **Разучивание и совершенствование техники плавания на спине (кролем и брассом)** |  | **2** |
| **16** | **Разучивание и совершенствование техники ныряния** |  | **2** |

**Примечания:**

**1. Разделы программы 1, 8, 9 и 10 являются** основными**. Часы, отводимые на другие разделы программы, распределяйся между общим числом занятий короткими отрезками времени. Например 2 часа, выделенные в команде новичков на разучивание техники поворотов и старта, могут быть распределены на 12 занятий по 10 минут в каждом.**

**2. Распределение разделов программы по годам делается в зависимости от продолжительности летнего сезона и повторности Занятий в неделю.**

Задачами спортивной тренировки в условиях военной службы будут: содействие повышению воинской дисциплины и морально-волевых качеств военнослужащих, дальнейшее укрепление здоровья, повышение общей физической подготовленности и закаливания организма, совершенствование спортивной техники плавания, выработка выносливости для плавания дальних дистанций и выработка скорости для быстрого преодоления водных преград. Конечная цель спортивной тренировки: подготовиться к спортивным состязаниям по плаванию, показать на них рекордный для себя результат, сдать разрядные нормы по плаванию, умело выполнять разнообразные боевые задания на воде.

Тренировка пловца слагается из утренней зарядки, кроссов, общей физической подготовки, правильного режима и специальных занятий по спортивному и военно-прикладному плаванию.

**Преимущество советской методики**

Спортивная тренировка советских пловцов ведется по методу, созданному советской школой плавания. Современная методика целит процесс спортивной тренировки по плаванию на четыре периода: подготовительный, основной, специальный и переходный. Каждый из этих взаимно продолжающих друг друга периодов имеет свои задачи и средства, которые разбираются ниже.

Ярким подтверждением преимущества советской методики тренировки по плаванию является, с одной стороны, быстрый рост спортивных достижений молодых спортсменов, а с другой — «спортивное долголетие» мастеров спорта.

Пользуясь советской методикой тренировки, наши пловцы во главе с Леонидом Мешковым и Виталием Ушаковым десятки раз улучшали мировые и европейские достижения по плаванию.

Построенная на научных основах советская методика спортивной тренировки изменила укоренившийся было раньше взгляд на то, что пределом спортивного прогресса рекордсмена плавания является 19—20-летний возраст.

Пользуясь советской методикой тренировки, наши пловцы прогрессируют на протяжении 10, 15 и даже 20 лет. Заслуженный мастер спорта В. Китаев начал тренироваться с 1924 г., когда ему было 15 лет. Свой последний рекорд СССР на 1500 ***м*** вольным стилем он установил в 1945 г. Китаев прогрессировал 21 год!

Заслуженный мастер спорта Леонид Мешков свой первый мировой рекорд на 100 ***м*** способом баттерфляй установил в 1935 г. (1 : 09,6), когда ему было 19 лет, а последний мировой рекорд на эту дистанцию показал в 1950 г., когда ему было 34 года.

Примеров «долголетия» советских спортсменов привести можно очень много. И это результат правильного построения методики тренировки.

**Дозировка нагрузки упражнений**

Одним из важнейших условий правильного построения тренировки является умелая дозировка физической нагрузки. Под дозировкой плавания мы понимаем коли

чественную и качественную стороны выполнения упражнений, определяющие степень влияния их на организм пловца. Увеличивая или уменьшая дозировку, можно регулировать (усилить или ослабить) воздействие на организм выполняемых упражнений. При правильном течении тренировочного процесса, хорошем самочувствии пловца (см. главу «Самоконтроль пловца») и нормальном режиме дозировка упражнений должна постепенно от занятия к занятию повышаться. Наоборот, при ухудшении здоровья (плохом самочувствии, снижении веса, ухудшении определяемых самоконтролем показателей пульса), повышенной утомляемости, после перенесенных заболеваний, после тактических учений, связанных с утомительной физической работой, или спортивных состязаний— дозировку упражнений нужно снижать, или, как говорят, «ограничивать нагрузку».

Дозировать можно отдельные упражнения, общую нагрузку целого занятия и весь период тренировки.

Например, одно и то же упражнение, скажем, плавание на 100 *м,* можно выполнить с максимальной быстротой, в среднем темпе и совершенно спокойно. В первом случае частота пульса на финише дойдет до 180—200 ударов в минуту (30—33 удара за 10 секунд), во втором случае до 130—140 ударов, а в третьем случае не превысит и 100 ударов. Так, одно и то же упражнение можно выполнить с сильной, средней и слабой дозировкой.

Но и плавание на 100 *м* за одно и то же время можно выполнить с разной нагрузкой: проплыть 100 ***м*** за 1 м. 30сек. равномерно (т. е. проплывая каждые 10 ***м*** с одинаковой скоростью) значительно легче, чем показать тот же результат, плывя отдельные отрезки дистанции неравномерно: то быстрее, то медленнее.

Если на одном занятии планируется: проплыть спокойно 500 *м,* одними ногами 200 ***м*** и 6 раз по 50 ***м*** в среднем темпе, то ослабление или усиление нагрузки такого занятия регулируется за счет увеличения или уменьшения продолжительности перерывов между каждым упражнением. Если выполнять эти упражнения с перерывом в 1 минуту, нагрузка будет большая, но если между каждым упражнением отдыхать по 3—4 минуты, то общая нагрузка на организм того же занятия значительно уменьшится.

Весь период тренировки можно дозировать в сторону увеличения или уменьшения нагрузки за счет количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия, общей длины дистанции (сумма всех упражнений), планируемой на одно занятие, и т. д.

Степень влияния на организм одного и того же упражнения зависит еще и от условий, в которых оно выполняется. Например, плавание с одинаковой скоростью 400 *м* в прохладной воде открытого водоема или по волне значительно труднее, чем, скажем, в закрытом бассейне с подогретой спокойной водой.

Огромное значение для дозировки имеют и личные качества пловца. Одинаковую нагрузку пловец с хорошей общей физической подготовкой и отличным физическим развитием перенесет значительно легче, чем плохо физически подготовленный и развитый. Особенно важную роль играют для пловца такие показатели физического развития, как емкость легких и вес тела. Пловец с малой емкостью легких и низким весом требует очень осторожной дозировки.

Снизить нагрузку на организм одного и того же упражнения можно и за счет большей расслабленности движений. Плавание на 50 *м* за 40 секунд быстрыми движениями напряженных рук и ног оказывает более сильное влияние на организм, чем проплыв той же дистанции и с тем же результатом, но без большого силового напряжения, с умелым чередованием в каждом движении напряжения и расслабления мышц. Чем больше тренировка пловца, чем более мягкости, эластичности и расслабленности в его движениях, тем легче ему плыть.

Большую роль в определении дозировки играют волевые качества пловца. Если пловец излишне волнуется перед стартом, ему гораздо труднее участвовать в заплыве, чем пловцу, хорошо умеющему владеть собой.

Таким образом, дозировать нагрузку занятий по плаванию можно за счет:

* увеличения или уменьшения качественной стороны выполняемых упражнений: темпа (скорости продвижения), ритма (равномерности скорости продвижения на протяжении всей проплываемой дистанции), интенсивности (степени нервного и мышечного напряжения при выполнении упражнения);
* увеличения или уменьшения количественной стороны тренировочных занятий и отдельных упражнений: длины дистанции, продолжительности плавания, времени, отводимого на перерывы между упражнениями, и числа преподаваемых за одно занятие упражнений, а также занятий в неделю;
* изменения условий проведения занятий по плаванию— температуры воздуха и воды, силы волнения или течения, характера одежды (например, плыть в плавках легче, чем в одежде) и т. д.

Учитывая все перечисленные выше возможности и варианты дозировки, инструктор плавания сможет правильно определять тренировочную нагрузку каждому пловцу, чтобы обеспечить в известной мере успех дела. Не больше и не меньше того, что может выдержать с пользой для себя и для дела данный спортсмен,— вот важнейший закон правильного индивидуального планирования нагрузки на одно занятие и на весь период тренировки, являющийся основой советской методики спортивного плавания.

**Содержаиие учебно-тренировочного занятия по плаванию**

Учебно-тренировочное занятие по плаванию состоит из трех частей и включает в себя :

* в подготовительной части:
* разбор задач и плана занятия;
* разбор характерных ошибок пловца и определение путей их устранения;
* специальные гимнастические упражнения пловца на растягивание и расслабление;
* упражнения из цикла «сухого плавания» ; в основной части:
* специальные упражнения в воде на совершенствование техники основного способа плавания, приобретение расслабленности движений, выработки выносливости, скорости и «скоростной выносливости»;
* упражнения для изучения и совершенствования дополнительных способов плавания, прыжков в воду, ныряния, плавания в обмундировании и транспортировки по воде пострадавшего;
* проведение испытаний по плаванию; в заключительной части:
* свободное купанье;
* подведение итогов, определение содержания индивидуальных заданий.

Продолжительность каждого тренировочного занятия 80—90 минут. В начале спортивного сезона и в холодную погоду общая продолжительность занятия может быть сокращена до 50—60 минут, причем больше половины этого времени отводится на подготовительную часть. В дальнейшем, по мере втягивания пловцов в физическую нагрузку, при приобретении ими закалки к пребыванию в воде и при совершенствовании выносливости подготовительная часть может сокращаться до 15—20 минут, а на основную часть (в воде) отводится 60—70 минут. Нужно стремиться к тому, чтобы тренировочные занятия чередовались с перерывами не более чем 2—3 дня.

При невозможности провести организованное групповое занятие в намеченное время необходимо заменить его индивидуальными заданиями, т. е. самостоятельным проплывом дистанций, хотя бы без выполнения каких-либо специальных учебных целей, главное — для выработки «чувства воды». В таких случаях особенно большую роль могут играть напарники при тренировке. Руководитель спортивной команды должен на первых же занятиях разбить солдат на пары, стараясь в каждую пару подобрать одинаковых по силе пловцов из одного подразделения. Учитывая, что в условиях воинской части инструкторов плавания немного, каждый напарник, в свою очередь, во время групповых занятий спортивной команды может выполнять роль своего рода помощника инструктора, контролируя правильность выполнения пловцом заданий инструктора. При плавании же вне спортивной команды напарник всегда сможет заметить грубые ошибки у пловца.

Специальные упражнения в воде разбираются в данной главе при описании периодов тренировки. Здесь же мы разберем материал упражнений специальной гимнастики пловца.

**Специальные гимнастические пловца**

К числу основных физических достоинств пловца относятся: хорошая подвижность в в суставах (особенно в голеностопных плечевых), эластичность и хорошая растягиваемость мышц и связок конечностей, высокая емкость легких (до 5000 ***куб. см*** и выше) и достаточная подвижность грудной клетки (разница между вдохом и выдыхом 7—8 ***см*** и больше), умение выполнять движения руками и ногами, легко чередуя напряжение мышц с расслаблением. Выработка всех этих достоинств пловца в значительной мере может быть облегчена при помощи специальных вспомогательных гимнастических упражнений. Учитывая, что каждый военнослужащий на ежедневной зарядке и на плановых занятиях по физической подготовке получает достаточно общеразвивающих физических упражнений, специальная гимнастика пловца может включать в

себя только упражнения на растягивание и лучшую подвижность суставов и иа расслабление. Эти упражнения могут выполняться не только в подготовительной части каждого тренировочного занятия по плаванию, но еще и самостоятельно в течение дня (перед обедом или перед отходом ко сну) в виде коротких 10—15-минутных занятий, особенно в зимнее время, когда спортсмен не имеет возможности плавать.

Упражнения на расслабление. Сжать пальцы в кулак, с силой ударить кулаком одной руки по ладони другой, затем разжать пальцы и, свесив расслабленную кисть вниз, потрясти ею; снова сжать кулак и повторить те же движения то одной, то другой рукой. Почувствовать разницу между расслаблением и напряжением.

Поднять напряженные руки вверх, как бы выжав тяжелую штангу. Потом расслабить мышцы, бросить руки вниз, одновременно наклоняв корпус вперед и вниз, покачивать расслабленными руками в стороны.

Сблизить лопатки, поднять в стороны и после отвести назад согнутые в локтевых суставах руки, затем опустить расслабленные плечи и руки вниз и наклонить корпус. Круговые движения расслабленных рук в плечевых суставах сзади — наперед (для плавающих кролем на груди) и спереди— назад (для плавающих кролем на спине).

Стать на одной ноге на скамейку (на бугорок), другую согнуть в колене, напряженно вытянуть вперед, а затем опустить вниз и сейчас же расслабить ее так, чтобы она свободно висела в воздухе. То же для другой ноги.

В том же положении махи вперед и вверх согнутой ногой, сильные раскачивания расслабленной ноги вперед и назад с затуханием движений. После нескольких раскачиваний напрячь мышцы ног и вытянуть носок. Затем снова расслабить мышцы и раскачивать ногу в том же положении.

Круговые движения расслабленной ногой, то правой, то левой.

Шаг на месте, поднимая вверх и выбрасывая вперед расслабленные голень и стопу.

Сесть на скамью (на бугорок), взяться руками за голень и встряхивать расслабленную стопу.

Вытянуть руки вверх, мышцы всего тела напрячь, затем последовательно расслаблять и опускать вниз и вперед руки, шею, плечи, весь корпус; присесть на согнутые ноги.

Лечь, напрячь все мышцы, расслабить их, опять напрячь и т. д.

Упражнение на растягивание. Сцепить руки сзади в «замок», вытянуть их назад и вверх, разворачивая плечи (в медленном темпе).

Руки в стороны, кисти расслабить и опустить вниз, делать круговые движения в плечевых суставах, то ускоряя, то замедляя, то увеличивая, то уменьшая размах движений.

Руки в стороны, согнуть в локтевых суставах, расслабив предплечья и кисти, двигать плечи и руки вперед и назад вместе и по очереди — то правую, то левую руку.

Поднимание рук вперед и вверх с последующим рывком назад, опускание вниз с таким же рывком назад; то же во время ходьбы широкими шагами, выпадами; то же — одной рукой с махом одноименной ноги.

Обнять себя спереди, затем рывком развернуть руки в стороны и назад, снова обнять себя и т. д.

Ходьба глубокими выпадами с рывками назад вытянутых в сторону рук на каждый шаг. Не сгибая ног в коленях (ноги на ширине плеч) нагнуть туловише вперед и рывком хлопнуть ладонями о грунт, затем выйти в исходное положение, снова наклониться и захватить руками голени.

Не сгибая ног в коленных суставах, достать пальцами грунт и в таком состоянии (на четвереньках) сделать несколько мелких шагов вперед, назад.

Не сгибая ног, до предела, с рывком — наклонять туловище вправо и влево.

Руки вытянуть вперед, быстро поднять прямую левую ногу, достать ею ладонь левой руки, затем сделать то же правой ногой.

Движение то одной, то другой ногой — вперед, назад, с максимальным размахом. Стать, развернуть носки наружу, пятки на ширине ладони, руки на бедра.

Приседать, не отрывая пяток от грунта, стараясь свести колени обеих ног.

Руки вверх. Выпрямлять позвоночник с небольшим наклоном назад, возможно больше вытягивая руки, становясь на носки.

Сесть, захватить руками ниже колена согнутую ногу и сильно прижать ее коленом к груди.

Стать на колени, вытянув назад носки, садиться на пятки, откидывать назад туловише.

Принять то же положение, опираясь руками впереди о скамейку, приподняться на вытянутые назад носки и делать в таком положении небольшие шаги вперед, назад. Сесть на край скамейки, левую ногу поставить впереди на всю ступню, правую отвести назад н поставить на пальцы пяткой вверх. Опираясь руками о скамейку, приседать со скамейки на грунт, перенося опору на пальцы правой ноги, вызывая подошвенное сгибание. Повторить то же другой ногой.

Это же упражнение можно делать в положении стоя, руки на бедрах.

Стать на наружные края стоп так, чтобы подошвы соединялись. Сделать небольшие пружинящие приседания то на одной правой, то на одной левой, то на обеих ногах вместе.

Стать, пятки и носки вместе, руки на бедрах. Быстрым пружинящим движением перейти на наружные края стоп так, чтобы подошвы обратились одна к другой; при этом колени разводить немного в стороны.

Сесть, взять обеими руками правую стопу и сильно вращать ее; то же проделать с другой стопой; делать круговые вращательные движения стопами обеих ног (упражнение для плавающих брассом).

Выше приведены типовые упражнения. Руководители команд и спортсмены, используя местные условия, могут дополнять и видоизменять их. В каждый урок можно включать б—8 упражнений — для туловища, рук, ног и стоп, чередуя упражнения на растягивание с упражнениями на расслабление. Каждое упражнение повторяется до 20 раз в различном темпе.

**Планирование** **продолжительности периодов тренировки**

Продолжительность каждого периода тренировки трудно спланировать точно,

особенно на всю команду сразу, так как переход от одного тренировочного периода к другому зависит от уровня подготовленности, успеваемости, состояния здоровья, соблюдения режима и других индивидуальных особенностей каждого пловца.

Впервые тренирующиеся пловцы должны иметь больший подготовительный период. В последующие сезоны спортивной тренировки этот период может сокращаться. Основной период может быть тогда самым большим, специальный — значительно меньше основного, а переходный — самый непродолжительный.

В тех случаях, когда пловец в течение одного сезона должен подготовиться к 2—3 соревнованиям (что можно разрешать со второго года регулярной тренировки), основной период сокращается, быстрее переходит в специальный, переходный, затем вновь в основной и т. д. Такая обратная смена периодов особенно характерна для пловцов, имеющих возможность тренироваться круглый год в зимних бассейнах. В тех случаях, когда одно соревнование быстро следует за другим — переходный период может сокращаться до 2—3 занятий и продолжаться затем не основным, а специальным периодом.

Исходя из перечисленного выше, мы приводим для ориентировки таблицу (приложение 1) с примерным планированием числа учебно-тренировочных занятий по периодам тренировки для пловцов различной степени подготовленности. Пользуясь этой примерной раскладкой числа занятий и строго учитывая местные условия, руководители спортивных команд смогут облегчить себе планирование учебных занятий по отдельным периодам тренировки.

**Организационные указания**

Проводя спортивно-тренировочные занятия*,* инструктор при построении плана каждой тренировки должен индивидуально подходить к каждому пловцу. Как же лучше осуществить эту задачу, если инструктор проводит занятия групповым методом?

Прежде всего, во время учебно-тренировочных занятий число занимающихся на одного инструктора должно быть уменьшено. При идеальных условиях, когда в части подготовлено достаточное число нештатных инструкторов и когда тренировки протекают в условиях оборудованной водной станции, на одну команду целесообразно иметь несколько инструкторов, по одному на каждую водную дорожку. Если в бассейне шесть дорожек, то на каждой под руководством одного инструктора может заниматься 5—6 человек. Старший инструктор или руководитель команды устанавливает от занятия к занятию смену дорожек между группами в круговом порядке.

При ограниченном количестве инструкторов число занимающихся на одного инструктора может быть доведено до 12—15 человек, не больше. Но в таком случае один инструктор не сможет систематически наблюдать за каждым пловцом, и поэтому занятия он организует так, чтобы каждый пловец контролировался своим «напарником».

Тренировочные упражнения нельзя повторять беспрерывно. Между каждым упражнением дается обычно отдых в несколько минут. Поэтому когда один из пловцов каждой

пары выполняет упражнение, другой в это время, отдыхая, контролирует его движения.

Большое значение имеет правильная организация занятий на дорожках. К каждой дорожке инструктор прикрепляет определенных пловцов. При этом нужно так регулировать занятия, чтобы одновременно на одной дорожке плавали 3—4 человека, не больше. Плавание коротких отрезков дистанции на шлифовку техники проводится сразу двумя-тремя пловцами, примерно одинаковыми по силе, которые пускаются один за другим, дабы исключить ненужный в этом случае элемент соревнования. При равномерном плавании средних и длинных дистанций нужно указать пловцам на необходимость все время держаться правой стороны дорожки, чтобы исключить часто встречающиеся столкновения на дорожках. С плывущими на дорожке кролем лучше пускать брассистов, которые могут видеть обстановку на дорожке и выбирать наиболее удобные положения. Плавающих с доской всегда нужно предупреждать, чтобы они внимательно следили за положением остальных пловцов на дорожке. Совершенствование стартов и поворотов нужно проводить либо одновременно на всех дорожках (с одной стороны бассейна одна половина команды берет старты, вторая половина в это время занимается на другой стороне поворотами), либо для этого выделяются 2—3 специальные дорожки. Равномерное плавание в спокойном и среднем темпе рекомендуется проводить не только в бассейне, но и вне его — поперек реки, вдоль берега и т. д., но обязательно группами по 2—3 человека.

В основном и специальном периодах следует широко.применять спортивно-соревновательный метод: давать одновременные (для 4—5 чел.) старты на дальность входа в воду, на быстрейшее проплывание 25-, 50-метровых и других отрезков дистанции.