**Переходный период тренировки по плаванию**

Специальная тренировка заканчивается соревнованиями.

После соревнований пловец должен поддерживать свою спортивную форму для следующих соревнований в данном сезоне, а если соревнований больше не предстоит, закончить сезон.

**Поддержание спортивной формы**

Поддерживая спортивную форму, нужно прежде всего учитывать срок следующих соревнований. Например, между отборочными соревнованиями к первенству и самим первенством перерыв может не превышать двух недель. В таком случае дается 3—4 дня тренировки с ограниченной нагрузкой (с относительным отдыхом), главным образом за счет сокращения (но не полного прекращения) длины дистанции, числа проплываемых отрезков и интервальной тренировки. В оставшиеся дни пловец, как и в период специальной тренировки, вновь тренируется с полной нагрузкой, с прикидками на время и работой над скоростью и выносливостью.

Если перерыв между двумя соревнованиями продолжается более двух-трех недель, как это часто имеет место при плавании в зимних бассейнах, то после нескольких дней относительного отдыха пловец начинает тренировку по плану основного периода и за 10—15 дней до новых соревнований переходит к специальной тренировке.

Участвовать более чем в двух-трех соревнованиях за летний сезон не рекомендуется.

**Окончание сезона**

В конце сезона, после всех соревнований нельзя сразу обрывать специальную тренировку на воде. Необходимо постепенно, на протяжении б—8 дней, снижать специальную нагрузку: плавать на меньших дистанциях, сокращать скорость и продолжительность плавания и в конце концов перейти на спокойное плавание с равномерной скоростью, на игры, купанье.

При этом нужно учитывать, что в условиях службы в Советской Армии или в Военно-Морском Флоте каждый военнослужащий ежедневными утренними физическими упражнениями, учебно-плановыми занятиями по физической подготовке и другими формами тренировок круглый год поддерживает высокий уровень физической подготовленности. Поэтому полной «растренировки» и полного отдыха от физической тренировки военнослужащим рекомендовать нельзя. В условиях военной службы переходный период должен быть коротким и касаться только специальных упражнений в плавании.