Основные физические качества в плавании.

Гибкость

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития подвижности в суставах.

Упражнения для рук.

1. И.п. – основная стойка. Круговые движения в плечевых суставах; сначала вперёд, потом – назад.
2. И.п. – основная стойка, ноги врозь. Круговые движения прямимы руками вперёд и назад. Движения начинать медленно, постепенно увеличивать скорость.
3. И.п. – наклон туловища вперёд. Движения руками в стороны - вверх.
4. И.п. – основная стойка, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (резиновым жгутом, полотенцем) назад и возвращение их в и.п.
5. И.п. – первый партнёр лежит на животе, руки вверх, второй стоит ноги врозь, согнувшись над первым и взявшись руками за его лучезапястные суставы. Пассивное отведение вверх – назад рук первого партнёра вторым с прогибанием спины с постепенным увеличением амплитуды движения.
6. И.п. – первый партнёр лежит на животе, кисти рук соединены на затылке. Второй партнёр, стоя со стороны головы на коленях, сводит локти лежащего партнёра в направлении вверх.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или в стороны. Повороты туловища вправо и влево.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой или вверху. Вращение туловища вправо или влево.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверху. Наклоны туловища в правую и левую стороны.
4. И.п. – лёжа на животе. Захватить руками лодыжки согнутых ног. Тянуть руками ноги по направлению к голове.
5. И.п. – лёжа на спине. Выполнение «мостика».

Упражнения для увеличения подвижности в суставах ног.

1. И.п. – стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё рукой. Маховые движения «наружной» ногой вперёд или вверх.
2. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке и держась за неё руками. Маховые движения ногой в сторону и внутрь.
3. И.п. – ноги шире плеч, руки опираются о пол. Разводя ноги, стараться сделать поперечный шпагат.
4. И.п. – партнёры сидят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперёд и выпрямление туловища партнёра. Ноги в коленях не сгибать.
5. И.п. – сидя, одной рукой держать пальцы стопы, другой – голеностопный сустав. Вращение стопы в голеностопном суставе.
6. И.п. – упор присев. Поочерёдные разгибания ног в коленных суставах с заданием достать пяткой пол.

Ловкость.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Наиболее распространённые средства повышения уровня ловкости – это элементы акробатики, спортивные и подвижные игры, упражнения с обручем, мячом (при подбрасывании и ловле), скакалкой (в прыжках).

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания. Подбор средств и методов для воспитания ловкости должен быть подчинён важному принципу – обязательно содержать элемент новизны.

Выносливость.

Выносливость – это способность, противостоять утомлению и какой – либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

Сила.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца – комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростно-силовыми.

Быстрота. Скоростные способности.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;

- быстрота реакции;

- быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартёра.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.).

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.).