Бережная Елена Борисовна

МБУ ДО города Абакана

 "Детско-юношеская спортивная школа по плаванию"

Тренер-преподаватель по плаванию

**Вспомогательные средства для развития**

**силовых способностей у пловцов 11-12 лет**

 Навыки, приобретенные при выполнении силовых упражнений, необходимо перенести на движения пловца в воде. Эта задача решается путем освоения большого объема упражнений плавательной подготовки, в том числе упражнений силовой направленности в воде.

 Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь упражнениями силовой направленности в воде, которые включают в себя:

 1. плавание с полной координацией движений и по элементам различными отягощениями (буксировка партнера, предметов, растягивание резинового шнура);

 2. плавание с приспособлениями, увеличивающими гидродинамическое сопротивление;

 3 плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущей поверхности (лопатки для рук, ласты и т.д.);

 4. плавание с помощью движений одних рук или ног.

 Для развития силовых качеств у пловцов 11-12 лет мы используем следующие вспомогательные средства:

 - лопатки из оргстекла с площадью поверхности от пальцев кисти до локтя, что заставляет лучше чувствовать воду в течение всего гребка. Лопатка помогает найти правильную амплитуду движения руки. При правильном использовании, лопатки способствуют развитию мышечной памяти. Лопатки крепятся к руке резиновыми ремешками на запястье, пальце и возле локтя. Движущая сила в плавании создается в результате комбинации силы тяги и подъемной силы, создаваемых кистью руки и предплечьем. Лопатки - отличное приспособление для того, чтобы почувствовать и усовершенствовать правильную амплитуду движений во время тренировки гребка.

 - гидротормоз (пластмассовое ведро объемом от 3 до 5 литров), применяемое на разных этапах подготовки. Ведро крепится к поясу пловца шнуром, длина которого до 2 м. На втягивающем этапе пловцы применяют ведро-буксир объемом 3 литра. По мере того как нарастает нагрузка в тренировочном процессе объем ведра-буксира увеличивается до 5 литров. Применение ведра-буксира создает дополнительное сопротивление движению, что способствует развитию силовых способностей пловца.

 - свинцовые утяжелители (весом от 300 до 500 г.), которые крепятся к ногам и рукам при помощи ремешков. Свинцовые утяжелители создают дополнительное сопротивление в воде и отягощение мышц. Что способствует развитию силовых способностей пловца.

 - гантели (диски) весом от 5 до 10 кг., с которыми занимающиеся выполняют упражнения вертикально в воде, работая ногами брассом или кролем, при этом вес удерживаю в руках над головой.

 Специально подобранные упражнения, применялись нами в основной части занятия в разделе специальной физической подготовки. Упражнения применялись на протяжении всего учебно-тренировочного процесса, в разных пропорциях, в зависимости от периода тренировки. В основном они использовались в подготовительном периоде, в большей мере в общеподготовительном, когда задача стоит повышение уровня функциональных и физических возможностей организма спортсмена, и в меньшей мере в предсоревновательном, когда основу данного периода составляет выступление на отборочных или не очень значительных соревнованиях.

 Специальные упражнения в воде выполнялись повторным, интервальным и переменным методами в умеренном и большом темпе на дистанциях от 50 до 1000 м, а также повторным методом в околопредьном и предельном режиме на дистанциях от 12,5 до 200 м. Во время плавания внимание следует обращать на сохранение правильной технике движений.

 Длительное применение упражнение с отягощениями в воде с большим сопротивлением может привести к потере чувства гребка и навыку медленного плавания. Поэтому объем таких упражнений в плавании не должен превышать 30-35 % от объема всего занятия. По мере приближения соревновательного периода величина сопротивления уменьшается, а темп плавания возрастает. Основное место среди подобных упражнений начинает занимать плавание с лопатками меньшей площадью поверхности, плавание с помощью движений рук или ног без сопротивлений.

 Силовую подготовку пловца рекомендуется проводить с одновременным развитием гибкости и мышечного расслабления.