

«Сухое» плавание – почему важны упражнения на суше?

В чем важность гибкости и подвижности? Плавание – это не только и не столько силовой вид спорта, – ведь большую нагрузку на мышцы в воде из-за ее обтекаемости развить нельзя, – это весьма энергоемкий вид спорта, требующий выносливости и хорошей техники.

Если вы занимаетесь сухопутными видами спорта, и решили включить в своё расписание еще и плавание, не пренебрегайте «сухими» тренировками. Дело в том, что для плавания характерна определенная совокупность деятельности опорно-двигательного аппарата, с которой «сухопутные» спортсмены не сталкиваются. И если не уделять внимание упражнениям на «берегу» бассейна, то полностью реализовать свои плавательные способности вряд ли удастся.

Упражнения, которые пловцы делают вне воды, обычно называют «сухим плаванием». И тренировки на суше служат не только для облегчения освоения техники плавания, но и поддержания оптимальной физической формы:

- Одновременная вовлеченность для продвижения в воде всех мышц тела: корпуса, верхних и нижних конечностей, скоординированная работа всех мышц. Это помогает держать баланс в воде и плыть гораздо быстрее.
- Для пловца важна хорошая гибкость. Недостаточная гибкость приводит к ошибкам в технике плавания.

Сухие тренировки не потребуют от вас много времени и денег, но существенно разовьют и укрепят тело «во всех направлениях». Например:

- есть упражнения для профилактики травм плеча, на выполнение которых достаточно 10 минут в день;
- упражнения на растяжку можно делать дома или ходить на йогу или пилатес;
- можно позаниматься дома упражнениями на баланс, в том числе с гимнастическим шаром (фитболом);
- регулярная утренняя пробежка (аэробная тренировка) и одно-два анаэробных (силовых) занятия в месяц в спортзале.

Как видите, эта программа тренировок почти не отличается от того, что в обычной жизни мы называем «[держаться в форме](#)».

Внимание! Самое важное, что нельзя не включить в программу тренировки – это разминка и заминка, даже если вы [каждый день бегайте](#) и делаете упражнения на растяжку. Обязательно делайте разминку перед тем, как нырнуть в воду. Упражнения на разогрев мышц и легкие растяжки помогут подготовить все системы организма к нагрузке. После тренировки нужно делать заминку, чтобы «разогнать» образовавшуюся молочную кислоту и вернуть организм к привычному ежедневному ритму жизни.

Разминка и заминка – необходимые составляющие тренировки пловца

Разминка

Разминка перед плавательной тренировкой включает в себя упражнения и элементы, выполняемые сначала на суше, а потом в воде.

Разминка на суше

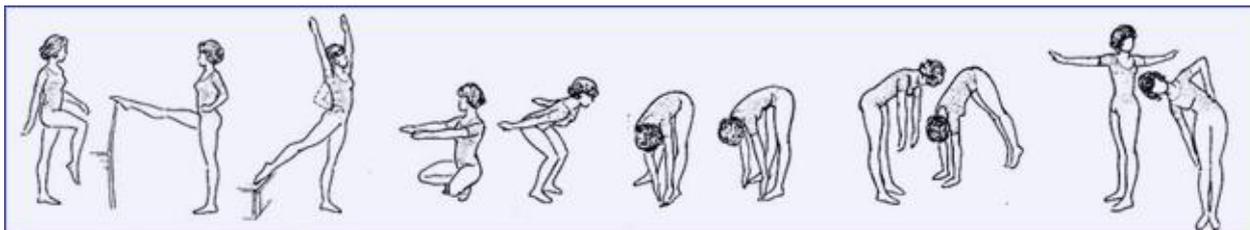
Для того, чтобы включиться в тренировочный ритм необходимо разогнать кровь и повысить частоту сердечных сокращений. Разогретые и готовые к физической нагрузке мышцы, связки,

суставы работают значительно продуктивнее. В процессе разминки работоспособность постепенно увеличивается до уровня, необходимого в период основной тренировки.

Благодаря разминке пловец тратит на 20–30 % меньше энергии по сравнению с тем, кто приступает к тренировке не размявшись.

Перед тем как непосредственно приступить к разминочным упражнениям, выполните серию глубоких вдохов и выдохов, поднимая руки и опуская, разводя их в стороны.

Разминочные упражнения представляют собой наклоны головы и туловища, круговые вращения головой, повороты головы и корпуса, махи руками и ногами, вращение стопами и т.д.



Разминку начинают с верхней части тела и заканчивая нижней. Начните с шеи и закончите стопами.

Выполнять упражнения плавно, темп и амплитуду наращивать постепенно.

Разминка в воде

Переходя к разминке в воде, включите в программу свободное плавание (расслабленные движения, следите за техникой выполнения), плавательные упражнения (например, плавание с помощью ног, с помощью рук, плавание на наименьшее количество гребков), контроль за дыханием (например, погружение с задержкой дыхания). После этого приступите к плаванию со средней скоростью с отдыхом между повторениями, далее – плавание со скоростью 80–85% от максимальной или проплывите несколько отрезков с постепенным наращиванием скорости. Далее – плавание с максимальной скоростью на короткие дистанции (интервальное).

Дистанция, проплываемая во время водной разминки, индивидуальна и зависит от уровня подготовленности пловца.

Подробно об упражнениях в воде мы рассказываем [в соответствующей статье](#).

Заминка (Откупывание)

Откупывание, – а именно так называется заминка у пловцов, – медленное расслабленное плавание с последующими упражнениями на суше. Приводит работу организма к обычному режиму, ускоряет восстановления мышц после тренировки.

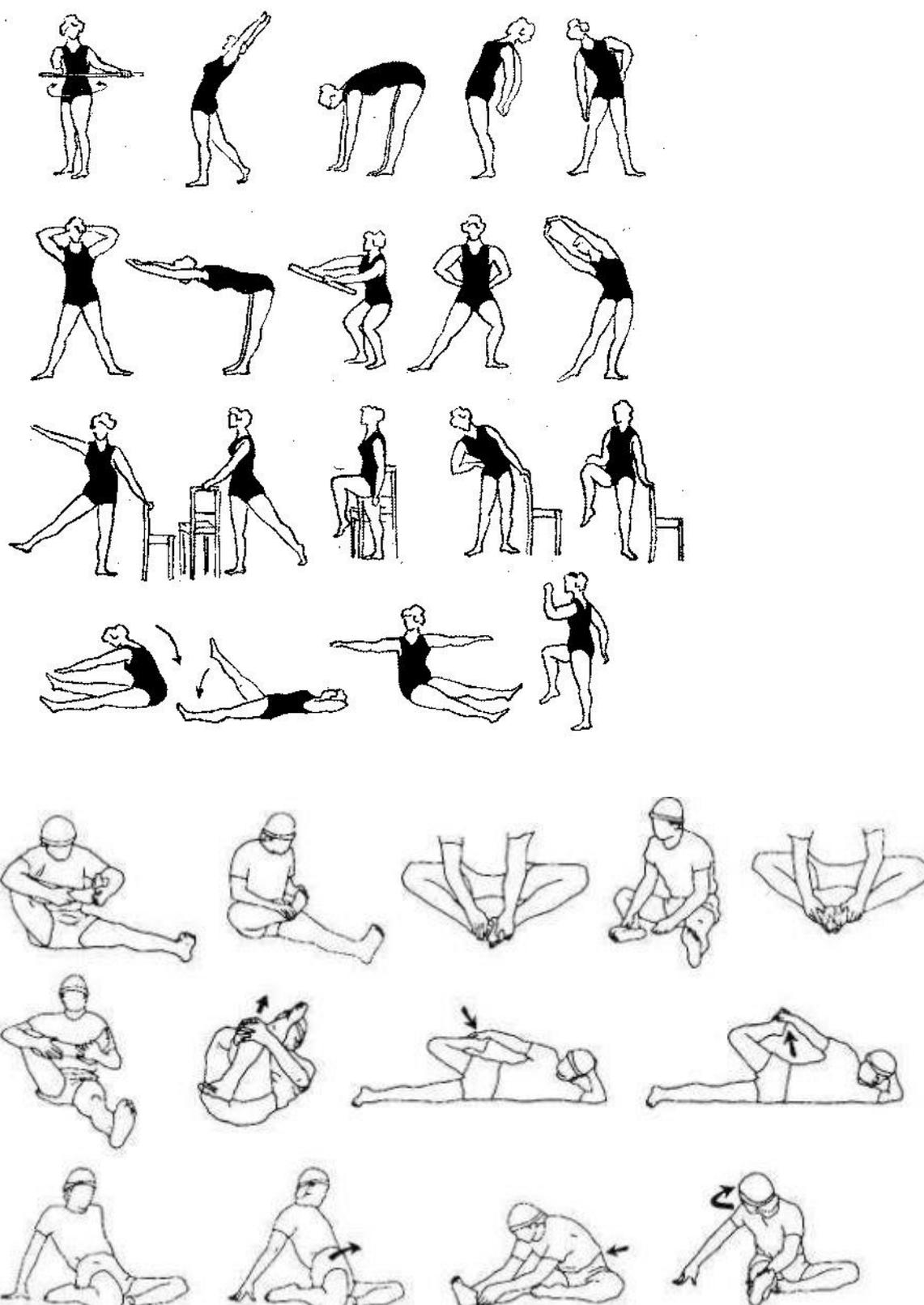
Чем интенсивнее нагрузка, тем больше нужно времени уделить откупыванию.

После выходы из воды сделайте упражнения на растяжку. Они усиливают кровообращение в мышцах и увеличивают их эластичность.

Растяжка, гибкость и координация движений

Упражнения на гибкость выполняются в последовательности сверху вниз. Следует уделить большее внимание верхней части спины, плечам, бедрам, лодыжкам и стопам. Пренебрегать растяжкой мышц шеи, нижней части спины, живота и ягодиц не следует.

Полезные статические упражнения для растяжки и укрепления верхней и нижней частей тела:



Динамические упражнения (активные наклоны, махи, вращения) на растяжку выполняют после статических (сохранение положения с предельной амплитудой в течение 15–30 секунд).

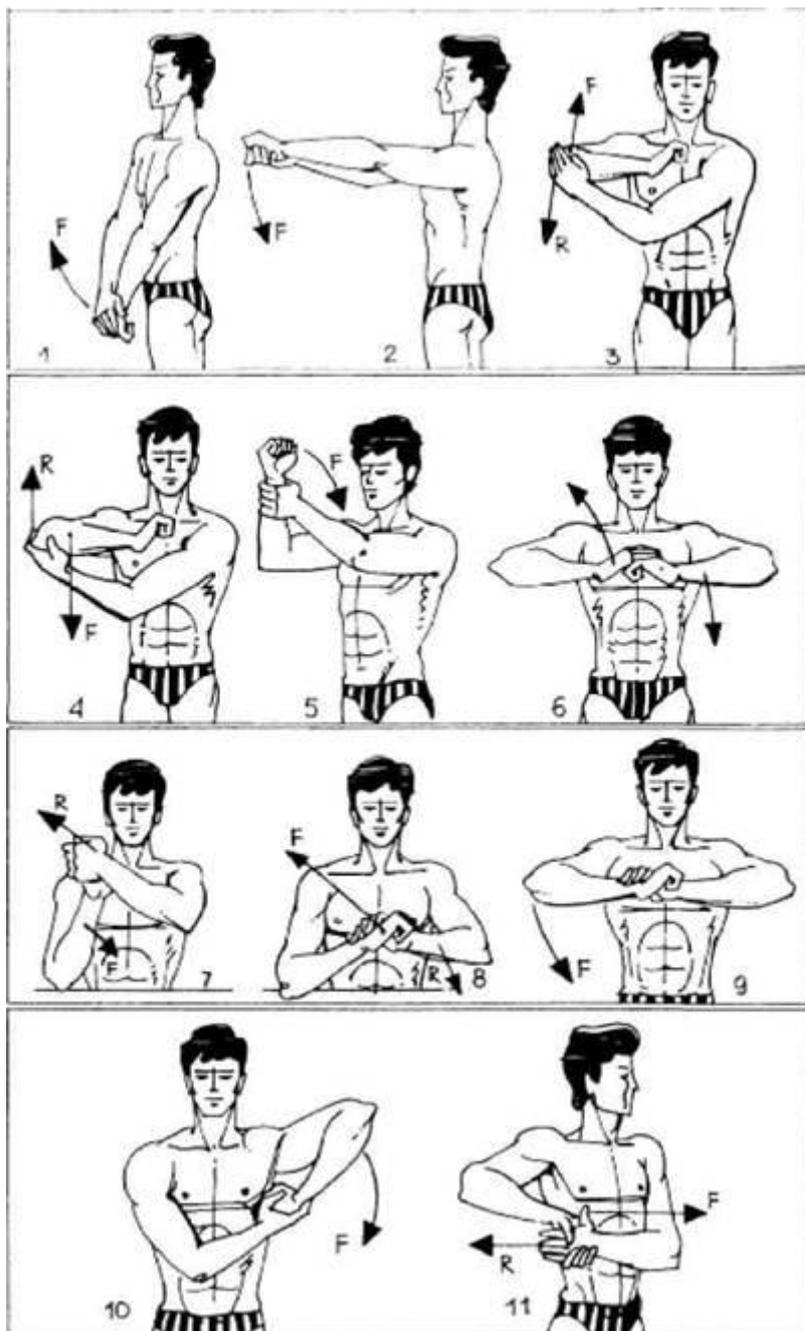
Растягиваться можно дома или посетить занятия стретчингом, йогой или пилатесом.

Важно! Тренировки на гибкость удлиняют мышечные волокна, чем они длиннее, тем больше возможная сила и скорость сокращения. А также предотвращают снижение эластичности мышц после анаэробных тренировок.

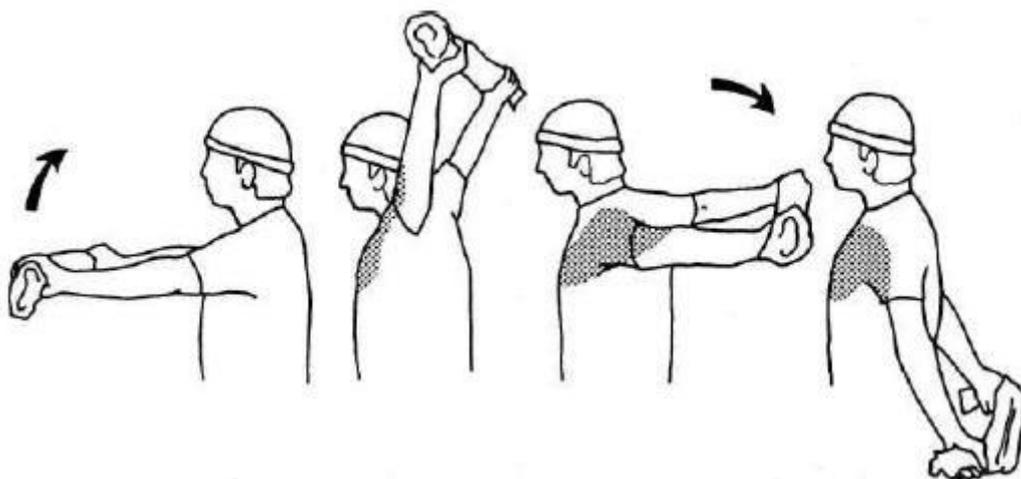
Растяжка голеностопа и плечевого пояса

Добиться высокой подвижности суставов, так необходимых хорошему пловцу, можно лишь при регулярном выполнении упражнений: сначала простых, потом более сложных. Непосредственную важность имеет растяжка голеностопа и плечевого пояса.

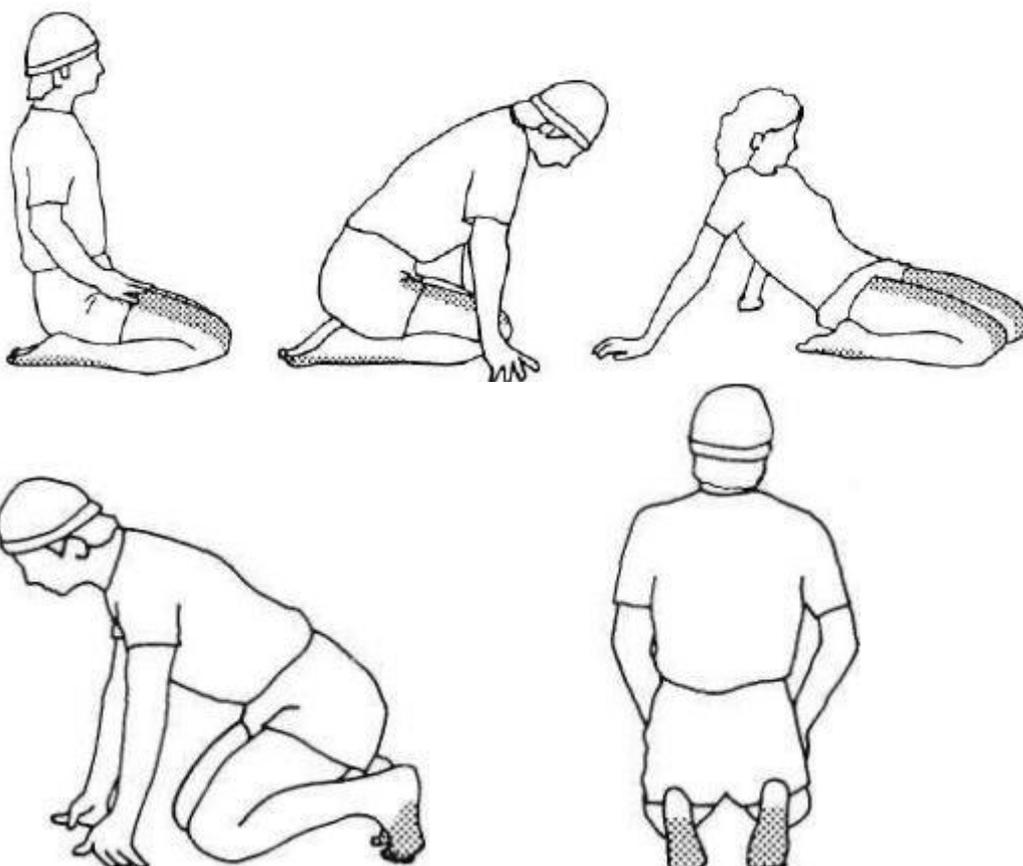
Растягиваем руки и плечи:



В качестве «помощника» можно использовать полотенце.

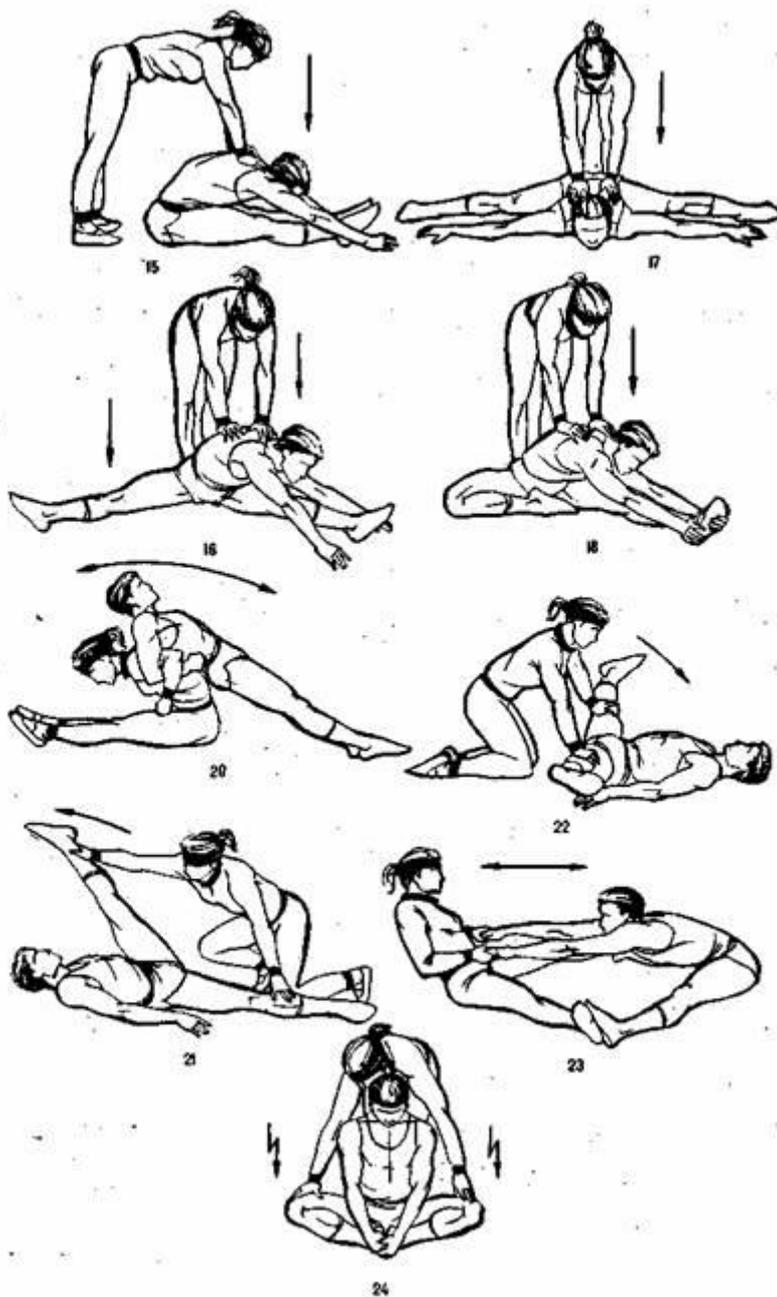


Работаем с голеностопом:



Важно следить, чтоб стопы не «кослапились».

Приносят пользу упражнения в парах:



Видео с подробным описанием упражнений на растяжку голеностопа и плечевого пояса вы найдёте внизу страницы.

Дополнительные нагрузки для пловца

Профилактические и силовые упражнения

При плавании постоянную нагрузку, связанную с работой рук, испытывает плечевой сустав. Вот несколько упражнений, позволяющие держать плечи в порядке.

Выполняются как без инвентаря, так и с [эспандером](#) или гантелями [по 10 минут 3 раза в неделю](#).

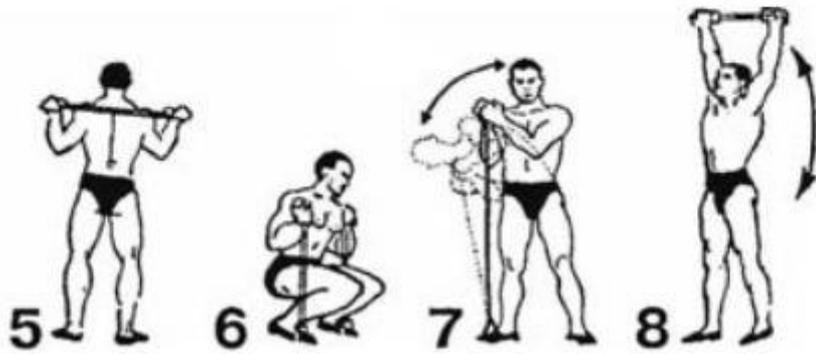
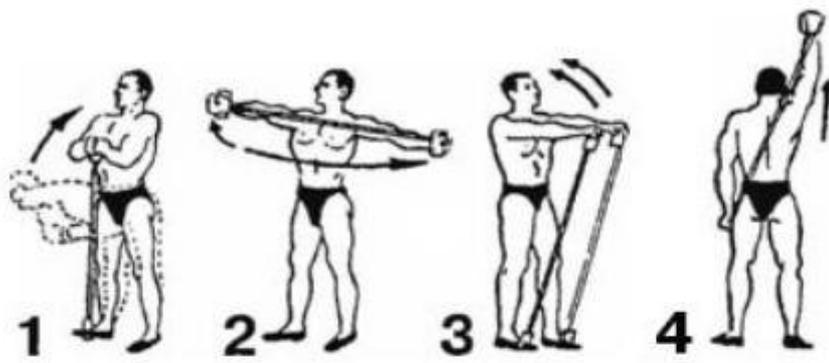


Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

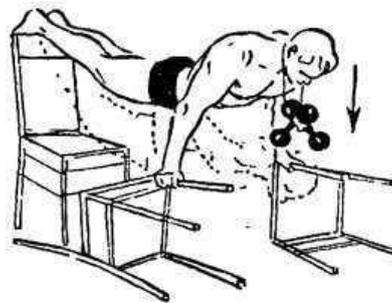


Рис. 14

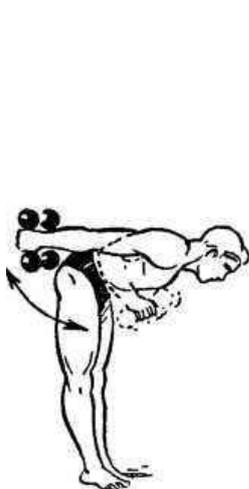


Рис. 15

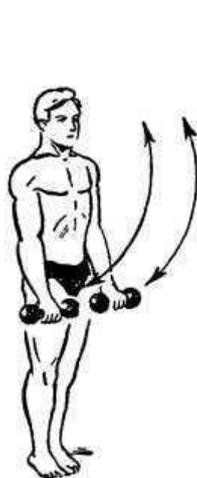


Рис. 16

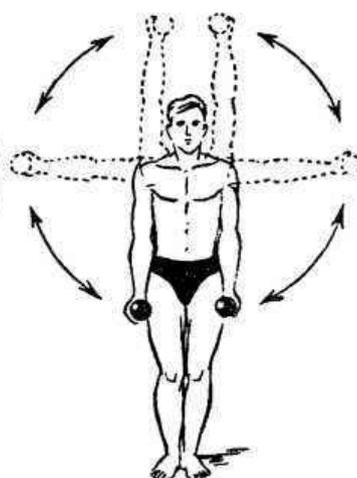


Рис. 17

Эффективные упражнения с собственным весом: выпрыгивание вверх из положения сидя, отжимания от пола и подтягивания.

После первых тренировок начинающих спортсменов часто сопровождают боль в мышцах. О том, почему так происходит и как уменьшить неприятные ощущения, читайте в статье [«Первые тренировки: как минимизировать болевые ощущения?»](#).

Важно обратить особое внимание на развитие мышц, напрямую задействованных в плавании. Не рекомендуется поднимать слишком большой вес в положении, в котором напрягаются передние мышцы плеч и груди, так как это может привести к ограничению подвижности плеч.

Силовую тренировку должна предварять 10-минутная разминка, включающая легкие аэробные упражнения и упражнения на гибкость. Затем в программу рекомендуется включить упражнения для профилактики травм.

В заключении тренировки обязательно сделать несколько статических упражнений на растяжку.

Программу занятий нужно менять раз в месяц, заменяя упражнения и постепенно увеличивая нагрузку.

О силовых тренировках и фитнесе рекомендуем прочитать статьи [«Виды тренировок для сжигания жира, тонуса, наращивания мышечной массы»](#), [«Тренировки и питание: основные ошибки начинающих спортсменов»](#), [«Фитнес для начинающих — что нужно знать и как выбрать программу тренировок?»](#).

Упражнения на укрепление корпуса

Обеспечить баланс и улучшить положения тела во время плавания помогут упражнения на нижнюю часть спины, мышцы позвоночника, брюшной пресс, косые мышцы живота, боковые мышцы тела, глубокие мышцы тела, стабилизаторы верхней части тела (плеч и грудной отдел спины), мышцы-сгибатели бедра, ягодичные мышцы.

Упражнения выполняются как с собственным весом, так и с применением инвентаря (диск от штанги, фитбол и пр.).

Желательно выполнять целый комплекс упражнений, а не ограничиваться одним–двумя. Также можно делать эти упражнения после разминки на силовой тренировке или по завершении основной программы силовой тренировки.

О занятиях для поддержания физической формы в домашних условиях и без существенных затрат читайте в статьях [«Фитнес дома и в офисе, или Как поддерживать физическую форму»](#), [«Как привести себя в форму? Улучшаем физическую подготовку и укрепляем тело!»](#), [«Велосипед для похудения, здоровья и отличного настроения»](#).

Гимнастический шар (фитбол) отлично подходит для развития функциональной силы и укрепления мышечного корсета, так как эти шары включают в работу самые разные мышечные группы.

Аэробные тренировки

Аэробное упражнение – любой вид физического упражнения относительно низкой или умеренной интенсивности. К числу аэробных упражнений относят ходьбу, бег (в т.ч. бег на месте), подъем по ступенькам, танцы, аэробику, велосипед, и, конечно, занятия на кардиотренажерах.

Об аэробных нагрузках читайте в материалах [«Кардиотренировки: для чего нужны, с чего начинать и как проводить»](#), [«Когда лучше бегать: утром или вечером? Плюсы и минусы утренних и вечерних занятий»](#), [«Бег: чем полезен, как правильно бегать, и что нужно знать начинающему бегуну?»](#), [«Кардиогимнастика по методике Амосова»](#).