

Плавание: упражнения в воде в чаше бассейна

Для изучения и улучшения техники плавания и правильного дыхания в воде существуют довольно простые упражнения, как с дополнительными приспособлениями (доска, ласты и т.д.), так и без.

Вы уже освоились в бассейне, включили его в свое еженедельное расписание и регулярно тренируетесь. О чем это говорит? Вы сделали то, чего не сможет сделать подавляющее большинство, в вас однозначно есть характер, воля и мотивация. Пора двигаться дальше!

Наши цели сейчас:

1. Научиться плавать красиво, ритмично, мягко и мощно продвигать себя сквозь толщу воды, обращать на себя взгляды окружающих и овладевать современными способами плавания.
2. Повысить скорость плавания, т.е. проплыть большее расстояние за тоже время тренировки.
3. Повысить эффективность жиросжигания, плотность и красоту вашего мышечного каркаса, приобрести идеальное пропорционально и гармонично развитое тело.

Для этого нам потребуется:

1. Использовать вспомогательные приспособления-тренажеры для улучшения техники плавания.
2. Внимательно относиться выполнению упражнений в воде и не лениться.
3. Развивать дыхание.

В этой статье мы рассмотрим несколько эффективных упражнений на постановку правильной техники плавания и дыхания в воде, на развитие силы, скольжения и скорости во время плавания.

Залог успеха – регулярное выполнения упражнений. Через неделю–две тренировок вы заметите, что плавать стало проще, вы затрачиваете меньше усилия для большего результата, у вас увеличилась скорость, вы плывете более «профессионально».

Видео с рекомендациями по выполнению упражнений вы найдете в конце статьи.

Доска для плавания – самый важный тренажер

Доска для плавания отлично подходит для начинающих пловцов. Это приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала, используемое для обучения плаванию, совершенствования техник дыхания и плавания.

Ее назначение:

- **Обучение плаванию.** Плавать, работая ногами и держась руками за доску. С помощью доски можно учиться плавать на груди (доска в вытянутых руках, отрабатывается движение ног), на спине (доска плотно прижата к животу, голова погружена в воду) и на боку (положив голову на доску и придерживая доску рукой снизу).
- **Тренировка дыхания.** Нужно взять доску в руки максимально вытянуть руки и ноги, опустить лицо в воду. Выполняя удары ногами соответствующего стиля, выдыхайте воздух в воду, и регулярно, через определенные промежутки времени поднимайте голову для того, чтобы сделать вдох.
- **Тренировка техники работы ног.** Нужно взять доску в руки и, плавая, сконцентрироваться на движении ног.
- **Тренировка силы ног.** Нужно взять доску в руки и плыть в умеренно-быстром темпе.

Старайтесь всегда держать доску в вытянутых руках, максимально вытягивая при этом все тело. Таким образом, будут тренироваться не только ноги, но и мышцы живота, мышцы спины, что позволит улучшить общую технику плавания и физическую подготовку.

Упражнения для изучения техники плавания брассом

Упражнения для правильных движений ног

1. Выполняем движения ног брассом, опираясь о дно бассейна или держась за край сливного корытца, держа голову над поверхностью воды.
2. То же упражнение, но с опущенным в воду лицом.
3. Плавание с помощью движений ног, опираясь руками о доску либо вытянув их вперед. Голову опускаем в воду либо удерживаем над поверхностью.
4. Плавание с помощью движений ног на спине, держа руки за головой или у бедер.

Упражнения для правильных движений рук

1. Стоим в воде по пояс, нагнувшись, выполняем движения рук брассом, держа подбородок на поверхности.
2. То же упражнение, но во время ходьбы по дну. Продвигаемся в большей степени за счет гребков руками.
3. Плавание с помощью гребков руками с поднятой головой, с резиновым кругом между ногами.
4. То же упражнение, но задерживая дыхания и опуская лицо в воду.

Упражнения для правильного дыхания

1. Стоя на дне бассейна на глубине по грудь делаем вдох – опускаемся в воду с головой и медленно выдыхаем воздух.
2. Стоя нагнувшись по пояс в воде, подбородок на поверхности – вдох, опускаем лицо в воду – выдох.

Упражнения для правильной согласованности движений ног и рук

1. Плавание брассом, держа голову над поверхностью.
2. То же, но опустив голову вниз и задерживая дыхание.

Упражнения для обучения основных вариантов движений в технике плавания брассом

1. Стоя по пояс в воде нагнувшись, подбородок на поверхности – движение рук при укороченном и удлиненном гребке, при гребке в глубину и по поверхности.
2. То же упражнение, но при плавании с доской между ногами и в полной координации.
3. Выполнение «позднего» и «раннего» вдоха во время плавания с помощью одних рук, держа резиновый круг между ногами.

Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем (дельфином)

Упражнения для правильных движений ног

1. Опираясь руками на доску, выполняем движения кролем правой ногой, затем левой.
2. То же самое упражнение, но баттерфляем.
3. Держась за край сливного корытца руками или, опираясь о дно, опускаем голову над поверхностью и выполняем движения ног баттерфляем.

4. Скольжение на груди, задерживая дыхание, держа руки за головой и опустив лицо в воду. Движения ног баттерфляем.
5. То же самое упражнение, но руки находятся у бедер.

Упражнения для правильных движений рук

1. Плавание баттерфляем при помощи гребков руками с резиновым кругом между ногами.
2. То же упражнение, но без резинового круга.
3. Стоя по пояс в воде нагнувшись, подбородок на поверхности – движение рук баттерфляем.
4. То же упражнение, но идя по дну, продвигаясь вперед за счет гребков руками.

Упражнения для правильного дыхания

1. Стоя на дне по грудь в воде делаем вдох, опускаемся в воду с головой – медленный выдох.
2. Стоя нагнувшись, опустив лицо в воду – выдох, поворачиваем голову вправо – вдох, опускаем в воду – выдох, поворачиваем влево – вдох и т.д.

Упражнения для изучения согласования дыхания и движений

1. Нагнувшись, стоя по пояс в воде, подбородок на поверхности – дыхание и движение рук баттерфляем.
2. То же упражнение, но идя по дну бассейна, плавания с резиновым кругом между ног и без него.
3. Плавание баттерфляем, задерживая дыхание, начиная движения с ног (вдох, толчок от дна или стенки, скольжение с движением ног, согласованность движений ног и рук).

Упражнения для изучения основных вариантов движений в технике плавания баттерфляем

1. Проплывание небольших дистанций и отрезков слитно и отдельно.
2. В полунаклоне, стоя на глубине по пояс, выполняем дыхание и движения рук при вдохе в момент проноса и в конце гребка.
3. То же самое упражнение, но проплывая дистанцию с резиновым мячом между ног.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для правильных движений ног

1. Опираясь о дно или держась руками за край сливного корытца, прижимаем подбородок к груди, таз располагаем на поверхности и выполняем движения ног кролем.
2. Плавание при помощи движений ног, одна рука у бедра, другая за головой; руки у бедер; руки за головой.

Упражнения для правильных движений рук и дыхания

1. Стоя на дне бассейна на глубине по грудь выполняем движения руками поочередно, как во второй части гребка при плавании на спине.
2. Плавание при помощи ног, держа одну руку за головой, а другую у бедра. Через каждые пять метров меняем положение рук: одна рука делает пронос, а другая – гребок.

3. Плавание кролем на спине с помощью рук.
4. Плавание кролем на спине с помощью рук, с резиновым кругом между ногами.
5. То же упражнение, но вдох делаем под одну руку, а выдох под другую.

Упражнения для изучения согласования движений

1. Плавание кролем на груди, задерживая дыхание с дальнейшим переворотом на спину.
2. Плавание кролем на спине с подсчетом (на один гребок каждой рукой выполняем три движения ногами).

Упражнения для изучения и освоения техники плавания кролем на спине

1. Проплывание небольших отрезков кролем на спине, выполняя вдох, перенося правую (левую) руку.
2. То же упражнение, но задерживая дыхание на несколько циклов.
3. Преодоление постепенно увеличивающихся отрезков дистанции.
4. Проплывание небольших отрезков кролем на спине с движениями согнутой и прямой рукой, с проносом «стороной» и обычным проносом, с одновременным движением рук, с акцентом усилий на движения рук, на движения ног.

Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди

Упражнения выполняются на глубине по пояс.

1. Стоя нагнувшись, голова находится над поверхностью. Выполняем движения рук кролем.
2. То же самое упражнение, но подбородок находится на поверхности.
3. То же, но с опущенным в воду лицом.
4. Те же упражнения во время ходьбы по дну, передвигаясь в большей степени за счет движения рук.
5. Плавание кролем на груди с помощью рук с поднятой головой над поверхностью воды.
6. Плавание кролем на груди с помощью рук с резиновым кругом между ногами и без круга.

Упражнения для правильного дыхания

1. Стоя на дне, делаем вдох, после чего опускаемся в воду с головой и выполняем медленный глубокий выдох (глубина по грудь).
2. Стоя нагнувшись, руки располагаем за спиной, лицо опускаем в воду, поворачивая голову вправо, делаем вдох, опуская голову в воду – выдох, поворачивая влево – вдох и т. д. (глубина по пояс).

Упражнения для правильного согласования движений рук, ног и дыхания

1. Стоя нагнувшись, лицо опускаем в воду, затем делаем гребок правой рукой (левая за спиной), поворачиваем голову вправо и в конце гребка делаем вдох, проносим правую, опускаем лицо в воду и делаем выдох.
2. То же самое делаем левой рукой, держа за спиной правую руку.
3. Аналогичное упражнение, но уже двумя руками.
4. Плавание кролем на груди с поднятой головой над поверхностью воды.
5. То же упражнение, но с задержкой дыхания и лицом, опущенным в воду.

Упражнения на развитие скольжения и приложение силы

Способность чувствовать воду во время этих моментов ведет вас к пониманию, когда вы можете потратить усилия наиболее эффективно.

Самые эффективные гребки – это те гребки, когда пловец чувствует и понимает, в какой момент следует прикладывать силу.

Попробуйте эти упражнения, которые помогут выработать более эффективный гребок.

Хлопки ладонями. Встаньте в воду, на глубину по грудь. Сложите руки ладонями друг к другу на уровне пупка. Затем, разверните руки обратной стороной друг к другу, так, чтобы большие пальцы смотрели вниз. Теперь разведите их в стороны до ширины плеч. Затем, разверните их снова ладонями друг к другу и сделайте хлопок под водой, так, чтобы они снова сошлись в районе пупка. Повторите это движение 10-20 раз медленно и сознательно, пытаясь почувствовать воду на ладонях и вокруг.

«Сжатый кулак». Эта тренировка поможет вам развить чувство потока и движения воды вокруг. Оно научит вас, как прикладывать силу к воде с помощью небольшого изменения в движении вашей руки. Оттолкнитесь от стены плотно сжатыми кулаками. После этого вы потеряете способность «чувствовать» воду. Держите руки сжатыми в кулак в течение 10 гребков. Затем, постепенно в течение следующих 10 гребков разжимайте руки, по чуть-чуть за каждый гребок, чтобы к десятому уже ладонь была полностью разжата.

Плывайте в медленном темпе, расслабленно. Повторите упражнение несколько раз.

По окончании упражнения вы станете лучше «чувствовать» воду.

Лопатки и ласты 1. Традиционно пловцы использовали лопатки для развития силы. Лучший способ – использовать лопатки, чтобы научиться контролировать скольжение. Наденьте лопатки и ласты вместе.

Ласты превращают лопатки из тренажера для увеличения силы в инструмент для изучения скольжения и улучшения чувства воды. Проплывайте медленно один бассейн (25 метров), стараясь все время чувствовать давление воды на лопатки. Затем, снимите лопатки и проплывите 50 метров, стараясь сохранить это чувство давления на ладони, но уже без лопаток. Потом оденьте лопатки и снова проплывите 25 метров. Всегда старайтесь запомнить чувство давления на лопатки. Отдохните 30 секунд, затем повторите упражнение еще 5-6 раз.

Лопатки и ласты 2. Плывайте 400 метров медленно, контролируя каждое движение. Оставляйте лопатки одетыми до тех пор, пока не сможете почувствовать давление на всю их поверхность и сохранить это чувство в течение 50 метров. Затем, снимите лопатки и плывите до тех пор, пока не потеряете ощущение давления воды на ладонь. Как только вы потеряли это ощущение, оденьте лопатки и повторите первый этап упражнения. Отдохните 60 секунд, затем повторите.

Упражнения на развитие скорости

Важно! Включайте тренировки на развитие скорости в вашу программу каждую неделю. Вы не становитесь быстрее, если проводите тренировки на скорость с близкими к максимуму усилиями. Вы становитесь быстрее, только если плывете на лучшей скорости, которую когда-либо достигали. Если вы тренируете скорость, работайте над ней от борта до борта. Помните, чем быстрее вы хотите плыть, тем более расслабленным нужно оставаться.

Лимит скорости плавания «на ногах»

Пловец должен проплыть 50 метров тем стилем, которым лучше плавает. К получившемуся времени прибавить еще 15 секунд.

Теперь пловец «на ногах» должен преодолеть 50 метров быстрее, чем лучшее время +15 секунд.

Отнимите одну секунду (должно получиться лучшее время+14 секунд).

Цель 1: проплыть быстрее, чем лучшее время +14 секунд.

Отнимите еще одну секунду (должно получиться лучшее время +13 секунд).

Цель 2: проплыть быстрее, чем лучшее время +13 секунд.

Отнимайте таким образом по секунде до тех пор, пока пловец не коснется бортика точно в назначенное время. Это и будет его лимит скорости плавания на ногах (т.е. без рук).

Преодоление лучшего времени

Вы должны стремиться преодолеть ваше старое лучшее время на дистанции с помощью более коротких дистанций.

Ключевой момент заключается в том, что пловец должен получать отдых между заплывами.

Нарастающие интервалы

Перед началом этой сессии нужно хорошо размяться и потянуть мышцы. А принцип упражнения в следующем:

- 8 гребков на максимальной скорости, в полную мощь, затем плыть до конца бассейна в спокойном темпе.
- 10 гребков на максимальной скорости, а потом расслабленно доплыть оставшуюся часть бассейна.
- Далее 12 гребков на максимуме – спокойно плывет до конца бассейна.
- 14 гребков на максимуме – до конца бассейна отдыхаем.
- 16 гребков в полную силу, доплываем бассейн, потом еще 100-200 метров спокойного плавания.

Повторить сессию 2-4 раза.

Это интересно. Отрезки по 60 метров – идеальная дистанция, по мнению тренеров, но для тренировки скоростных качеств. Она достаточно длинная, чтобы спортсмен мог развить способность поддерживать максимальную скорость, при этом достаточно короткая, чтобы способствовать развитию скоростных качеств, а не выносливости.

Советы для начинающих пловцов при выполнении упражнений в бассейне

Даже только приступая к изучению плавания и выполнению упражнений по отработке ключевых движений, держите в голове несколько полезных советов, они помогут плавать лучше.

1. Научитесь правильно дышать. Неправильное дыхание приводит к тому, что вы тратите больше сил и энергии, а ритм сердца резко возрастает. Важно сохранять размеренное дыхание. Для этого нужно научиться держать дыхание и циклические телодвижения в едином ритме. Таким образом, вдох делается над водой, а выдох – под водой, при этом выдох должен быть в два раза дольше, чем вдох. Научиться этому – дело практики.
2. Всегда держите тело в горизонтальном состоянии, иначе ваша скорость заметно снижается. При неправильном положении тела в воде возникает ощущение, что плавание – довольно энергоёмкое занятие, но на эффективность сильно влияет именно положение тела и техника выполнения движений.
3. Если вы хотите научиться правильно плавать, стоит выполнять плавательные упражнения отдельно на руки и на ноги, а также отдельно на правую/левую стороны. Такое разделение поможет вам быстрее осознать, как правильно двигаться. Кроме всего прочего, такие упражнения позволят произвести более интенсивную тренировку отдельных групп мышц, чем при обычном плавании.

Важно! При плавании любым стилем, ваше тело следует за головой. Если вы во время плавания чрезмерно часто и быстро двигаете головой вниз-вверх, ваше тело будет создавать слишком много сопротивления, соответственно, ваша скорость будет ниже. Старайтесь думать категорией «вперед», а не «вверх-вниз». То есть, когда вы делаете вдох, движение головой должно быть минимальными. Вместо того, чтобы опускать голову вниз, наклоняйте ее вперед.

Доп:

Видео с упражнениями - <http://www.youtube.com/watch?v=iM3z1eDDcGE>,
<http://www.youtube.com/watch?v=wNqSqv-UsW8>, <http://www.youtube.com/watch?v=x0Da6qcCW-4>,
<http://www.youtube.com/watch?v=RlayiK7jkQ0&list=PLMEk-eVRjTiv5gs2qiCnKuPj8Sxylr3rX>,
<http://www.youtube.com/watch?v=OdxNX6UzcY0>, http://www.youtube.com/watch?v=J7GF7_MUK40,
http://www.youtube.com/watch?v=J7GF7_MUK40