



## Методические разработки

### по плаванию

**Тема:** Взаимосвязь тренировок на воде и на суше у пловцов

Составитель: тренер-преподаватель  
Кузьмина Эльвира Олеговна

ознакомлен 24.11.2015.  
Юшарьянов

ознакомлен  
24.11.2015.  
Калужев А.В.

ознакомлен  
ст. тренер-преподаватель  
Измайлов В.А.  
24.11.2015

Санкт-Петербург  
2015 год

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕНИРОВОК НА ВОДЕ И НА СУШЕ У ПЛОВЦОВ

Характерной особенностью в плавании является живая среда – вода, в отличие от других видов спорта, где есть опора. Эта уникальная особенность заключается в том, что пловцы вынуждены сами создавать опору для движений. Необходимо отметить, что в четырех видах спортивного плавания участвует все тело, то есть движения совершаются верхними и нижними конечностями. Поэтому здесь требуются скоординированные действия всей скелетно-мышечной системы, чтобы каждая ее часть вносила максимально эффективный вклад в поступательное движение пловца в воде. Поскольку все части тела связаны между собой, движения одной из них влияют на все остальные. Эта связь, которую обычно называют кинетической цепью, позволяет передавать силу движений рук через туловище ногам. Однако если одно из звеньев цепи, оказывается слабым, то происходит потеря энергии и движения тела становятся нескоординированными. Таким образом, согласование верхних и нижних конечностей в воде зависит от крепкого туловища, которое и является связующим звеном. Туловище пловца – можно представить себе в виде фундамента, на котором строятся движения рук и ног, и является прочной базой, от которой они должны отталкиваться. Чтобы стать хорошим пловцом, нет более эффективного способа, чем тренировки на воде, однако хорошо продуманная тренировка на суше, тоже играет важную роль в подготовке спортсмена. Тренировка на суше основана на понимании взаимосвязи между мышечной структурой организма и техникой выполнения гребка.

Важным фактором, который необходимо учитывать в ходе тренировок, является возраст спортсменов. Тренировка с отягощением позволяет юным пловцам сохранять интерес и позитивное отношение к тренировкам, позволяет отслеживать рост результатов и снижает вероятность травм. Она хорошо подготавливает их к занятиям на воде, укрепляет мышечную силу, общую функциональность организма, повышает прочность суставов, плотность костей, улучшает осанку и все это ведет к росту спортивных показателей. Прирост силы у юных пловцов является не только укреплению мышечного корсета, но и улучшению координации движений. Прежде чем пловцы приступят к силовым тренировкам, они должны приобрести достаточную эмоциональную зрелость, чтобы слушать и строго выполнять указания тренера. Спортсмену необходимо понимание всех выгод и рисков, связанных с программой силовых тренировок и входящими в нее упражнениями. Пловцы одного и того же возраста могут существенно отличаться друг от друга с точки зрения силы и координации, поэтому программа занятий на суше должна строиться с учетом индивидуальности и при необходимости модифицироваться. При составлении программы тренировок с отягощениями необходимо соблюдать постепенность и последовательность. Руки имеют особое значение для плавания, поскольку именно с их помощью

---

усилия широчайшей мышцы спины и большой грудной мышцы преобразуются в перемещение спортсмена в воде. Сравнивая тело с цепью, которая начинается с рук и заканчивается ногами – основная мысль заключается в том, что при плавании все усилия и движения передаются вдоль этой цепи, которая не может быть сильнее, чем ее самое слабое звено. Разумеется, мышцы рук тоже вносят вклад в качестве движущей силы в плавании – это означает то, что важно укреплять мышцы в ходе подготовки на суше. Выполняя упражнения, направленные на проработку мышц верхней части тела, лопатки находятся в стабильном положении и при выполнении любых упражнений необходимо также привести в рабочее состояние мышцы, стабилизирующие туловище. Несмотря на различия в технике выполнения гребка при плавании кролем на груди, баттерфляем, кролем на спине, брасом общая картина работы мышц имеет много схожих черт.

Поэтому при построении тренировки на суше, целесообразнее использовать упражнения, направленные на все стили плавания. Комплексные упражнения очень важны во всесторонней программе подготовке на суше, а благодаря тому, что число повторений можно увеличить, появляется возможность корректировать программу тренировок. Для контроля над уровнем работоспособности спортсмена и, соответственно, внесения поправок в тренировочную программу, необходимо выполнять специальные нормативы-тесты.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анатомия плавания / Иен Маклауд - Минск: "Поппури" [перевод с англ. С.Э. Борич], 2011.
  2. Совершенная подготовка для плавания / Дейв Сало, Скотт Риуолд; [перевод с англ. И.Ю. Марченко, - Москва: Евроменеджмент, 2015.
  3. ЧСС, лактат, тренировки на выносливость / Петер Янсен; [перевод с англ. из-во Мурманск, " Тулома"], 2006.
-