

## ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СУШЕ ДЛЯ ПЛОВЦА

Разновидность нагрузки	Задача	Упражнения, рекомендации	Когда выполнять
<b>Разминка</b>	<p>Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке.</p> <p>Снижение вероятности травматизма.</p> <p>Настроиться на тренировку</p>	<p>Разминку начинают с верхней части тела и заканчивая нижней, т.е. начиная с шеи и заканчивая стопами.</p> <p>Разминочные упражнения представляют собой наклоны головы и туловища, круговые вращения головой, повороты головы и корпуса, махи руками и ногами, вращение стопами и т.п.</p> <p>Включите в комплекс несколько упражнений на растяжку важнейших.</p> <p>Выполнять упражнения плавно, темп и амплитуду наращивать постепенно</p>	<p>Разминка обязательна перед любой нагрузкой.</p> <p>Разминка перед плаванием начинается у бассейна и продолжается в воде</p>
<b>Заминка</b>	<p>Уменьшение усталости мышц после тренировки, снижение содержания молочной кислоты</p>	<p>После выполнения основной программы тренировки в бассейне, поплавать в медленном темпе и выполнить упражнения на растяжку на суше (такие упражнения не допустят снижения эластичности мышц)</p>	<p>Заминаться нужно после тренировки в воде, а также после тренировки на суше. В последнем случае следует выполнить несложные аэробные упражнения и упражнения на растяжку</p>

<p><b>Упражнения на гибкость</b></p>	<p>Улучшение амплитуды движений, снижение утомляемости на тренировках и вероятности получить травму. Тренировки на гибкость удлиняют мышечные волокна, чем они длиннее, тем больше возможная сила и скорость сокращения. Предотвращение снижения эластичности мышц после анаэробных тренировок</p>	<p>Пловцам при выполнении упражнений на гибкость следует большее внимание уделить верхней части спины, плечам, бедрам, лодыжкам и стопам. Но в плавании участвуют все мышцы, поэтому необходимо также делать упражнения на растягивание мышц шеи, нижней части спины, живота и ягодиц. Упражнения на гибкость выполняются в последовательности сверху вниз. При выполнении упражнений не допускать боли. Перед тренировкой на гибкость выполнить разминочные упражнения. Динамические упражнения (активные наклоны, махи, вращения; рывки) на растяжку выполняют после статических (сохранение положения с предельной амплитудой в течение 15-30 секунд)</p>	<p>Упражнения на растягивание и гибкость могут составлять как отдельную тренировку, так и входить в программу основной тренировки, в части разминки и заминки. Тренироваться можно дома или посетить занятия стретчингом в фитнес-клубе</p>
<p><b>Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы</b></p>	<p>Обеспечение баланса и улучшение положения тела во время плавания. Укрепление мышц торса, улучшение осанки. Улучшение техники плавания за счет обеспечения стабильного положения тела в воде, улучшения координации, уменьшения количества лишних движений, эффективного использования энергии. Предотвращение травм при силовых усилиях, поднятии тяжестей</p>	<p>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 на сохранение определенного положения тела в течение времени. Упражнения выполняются как с собственным весом, так и с применением инвентаря: с медболом (медицинским мячом), диском для штанги, гимнастическим шаром (фитнес-болом). Гимнастический шар - отлично подходит для развития функциональной силы и укрепления мышечного корсета, так как создавая нестабильность, эти шары вынуждают включать в работу самые разные мышечные группы. Упражнения из пилатеса. Пример упражнения с фитнес-болом: движение ногами кролем лежа животом на шаре с упором рук в пол;</p>	<p>Желательно выполнять целый комплекс упражнений, а не ограничиваться одним двумя. Также можно делать эти упражнения после разминки на силовой тренировке и сразу по завершению основной программы силовой тренировки (перед финальными растягиваниями)</p>

		<p>отжимания с шаром под коленями. Пример упражнения с медболом: подъем туловища из положения лежа в положение сидя с прижатым к груди медболом, ноги согнуты под углом 90°. Пример упражнения без инвентаря: движение ног кролем из положения сидя на полу, упор руками сзади.</p> <p>Интенсивность упражнений увеличивать постепенно.</p>	
<p><b>Силовые нагрузки</b></p>	<p>Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы</p>	<p>Упражнения с резиновыми жгутами и эспандерами, с отягощениями (гантелями, штангой), на тренажерах, с собственным весом (например, выпрыгивание вверх из положения сидя, отжимания от пола, подтягивание), полиметрические упражнения (с быстрыми взрывными движениями), ряд упражнений с медболом и фитнес-болом.</p> <p>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.</p> <p>Силовую тренировку должна предварять 10-минутная разминка, включающая легкие аэробные упражнения и упражнения на гибкость. Затем в программу</p>	<p>Традиционно считается, что силовые занятия должны быть регулярными, наиболее часто рекомендуемое количество - 2 раза в неделю.</p> <p>Ряд авторов считают, что любители плавания могут обойтись без явных силовых тренировок, отдавая предпочтение занятиям на гибкость, баланс, укрепление корпуса и упражнениям для</p>

		<p>рекомендуется включить упражнения для профилактики травм и на мышцы-стабилизаторы. Начинать основную тренировку нужно с упражнений, затрагивающих все тело или большое количество мышц, затем следуют упражнения на проработку изолированных мышц. В процессе тренировки чередовать движения "к себе" и "от себя". В заключении тренировки можно сделать упражнения на мышцы-стабилизаторы и обязательно несколько статических упражнений на растягивание. Программу занятий нужно менять раз в месяц, замещая одни упражнения для определенных мышечных групп другими</p>	<p>профилактики травм плеча</p>
<p><b>Аэробные нагрузки</b></p>	<p>Улучшение общей выносливости организма, общей физической подготовки, поддержание жизненного тонуса, улучшение самочувствия, снижение веса</p>	<p>Бег, езда на велосипеде, игровые виды спорта, гребля в аэробном режиме, танцы, аэробика, лыжи, занятия на кардиотренажере</p>	<p>Когда хочется разнообразить тренировочный процесс или бассейн закрыт</p>
<p><b>Профилактические упражнения</b></p>	<p>Профилактика травм плеча</p>	<p>Упражнения на укрепление мышц-ротаторов плеча, мышц-стабилизаторов лопатки. Упражнения выполняются как без инвентаря, так и с эспандером, гантелями</p>	<p>Упражнения на укрепление мышц-ротаторов плеча, мышц-стабилизаторов лопатки: 10 минут 3 раза в неделю</p>