

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Икар» города Сарова

Методическая разработка

Тема: «Тренировка в бассейне: виды, польза и особенности»

Выполнил:
тренер-преподаватель АФК
Высшей квалификационной категории
Э.П.Вешкин

г. Саров, 2023г.

Для кого подойдут тренировки в бассейне, как правильно выбрать комплекс упражнений, рассмотрим.

Виды тренировок в воде

Бывают ситуации, когда занятия в водной среде – единственный способ поддержания себя в форме. Это может быть обусловлено, к примеру, различными ортопедическими проблемами. Сегодня существует большое количество водных фитнес-занятий:

- Аква Зумба, которая представляет собой адаптированную для бассейна танцевальную программу, направленную на поддержание женщин в форме, а также восстановление после травм.
- Аквааэробика – это групповые занятия под ритмичную музыку, направленные на сброс лишних килограммов и коррекцию фигуры.
- Плавание является одним из самых распространенных занятий в бассейне. Оно способствует эффективному и быстрому прокачиванию всех мышц тела, закалке, развитию выносливости и разработке дыхания.

Преимущества занятий в воде

Существует несколько значительных плюсов от выполнения упражнений в бассейне:

- Укрепляем мышечный корсет и суставы. Доказано, что во время сопротивления водной среде происходит положительное влияние на мышцы. Кроме этого, в бассейне уменьшается компрессионное воздействие на суставы.
- Укрепляем сердечно-сосудистую систему.
- Тренировки в воде способствуют развитию легких и дыхательной системы в целом.
- Массаж внутренних органов.
- Положительное влияние на нервную систему, снятие эмоционального напряжения.



Секреты эффективных тренировок

Если вы давно не были в воде или не знаете, как тренироваться в бассейне, важно изучить базовую программу тренировок, которую можно освоить самостоятельно.

Запомните, в основе правильного занятия есть всего четыре части:

- Перед началом тренировки разогрейте мышцы и выполните ряд кардиоупражнений. Это поможет стимулировать кровообращение.
- Далее приступите к отработке и тренировке техники плавания.
- Выполните ряд упражнений на выносливость.
- Поработайте с рядом вспомогательных аксессуаров, плавайте брасом или на спине, это поможет расслабить мышцы и отдохнуть.



Ориентировочный план на водное фитнес-занятие

После того как мы определили составные части занятия, давайте более детально разберем комплекс упражнений в бассейне.

Разминка

Нам понадобится 10 минут на то, чтобы разогреть мышцы и суставы. Важно уделить особое внимание амплитуде движений. Предлагаем проплыть:

- 25 м кролем на спине;
- 50 м кролем;
- 25 м брасом.

Вы можете повторить это в комфортном для вас темпе. На восстановление оставьте одну минуту.



Кардиоупражнения

Повысить сердечный ритм и подготовить сердце к предстоящим нагрузкам – вот, чем предстоит вам заняться в предстоящие несколько минут. Для этого:

- проплываем 25 м быстрым кролем;
- 30 сек восстанавливаемся;
- проплываем 50 м кролем в быстром темпе;
- 30 сек восстанавливаемся;
- проплываем 25 м быстрым кролем;
- 30 сек восстанавливаемся.

Повтор будет не лишним, но следите за своим состоянием, не переутомляйтесь. Не забудьте после отдохнуть одну минуту.

Прорабатываем ноги

Тут есть два упражнения, которые нам в этом помогут:

- Возьмитесь за доску для плавания, примите положение лежа, вытяните руки и работайте ногами.
- Здесь нам придется попеременно менять положение слева направо на каждой дистанции. В одной руке должен находиться тренажер из прошлого занятия, вторую вытяните вдоль туловища и работайте ногами по типу плавания кролем.

В завершении обязательно дайте себе отдохнуть и только после приступайте к следующей группе нагрузок.



Прорабатываем руки и не забываем про технику плавания

Для этого вам необходимо плыть кролем, при этом между ног должна быть зажата колобашка. В это время мы максимально задействуем пресс и ноги, руки же находятся в сильном напряжении.

Важно вытягивать руки максимально далеко, когда одна входит в воду и выходит из нее.

Допустимо выполнить упражнения повторно. После возьмите минуту на восстановление сил.



Тренируем выносливость

Для этого нам понадобятся ласты. Когда вы поплывете в них, создаваемое сопротивление позволяет глубоко проработать мышцы. Важно отметить, что принцип правильного плавания в ластах заключается в его амплитудном характере. При помощи этого аксессуара можно проплывать длинные расстояния, а это в свою очередь способствует повышению вашей выносливости и скорости.

Итак:

- проплываем 150 м кролем с ластами;

- восстанавливаемся две минуты.

Так как это уже завершение основной тренировки, постарайтесь максимально выложиться и превзойти себя.

Повтор упражнений возможен, если силы не на исходе. Затем дайте себе время немного отдохнуть.



Восстанавливаемся

После того как основная тренировка завершена, займитесь расслаблением мышц:

- проплывите 2x50 м брассом;
- отдыхайте по 30 сек между подходами;
- переключитесь на плавание на спине (3x50 м).

После примите не горячий душ, это позволит увеличить циркуляцию крови и повысить скорость процесса восстановления мышц.

Еще один немаловажный момент: пейте воду как во время, так и после занятий. Благодаря этому вы не столкнетесь со спазмами и болями.

Доверьтесь специалисту

Такие занятия требуют хорошей технической подготовки. Поэтому очень важно найти профессионала, который выстроит план индивидуальных занятий и снизит риск получения травм. Кроме этого, тренер научит вас правильно дышать, а также учтет частоту сердечных сокращений.

Упражнения в бассейне для похудения или укрепления мышц – первый шаг на пути здорового образа жизни.