

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

Учитель: Широких Александр
Викторович

СОДЕРЖАНИЕ

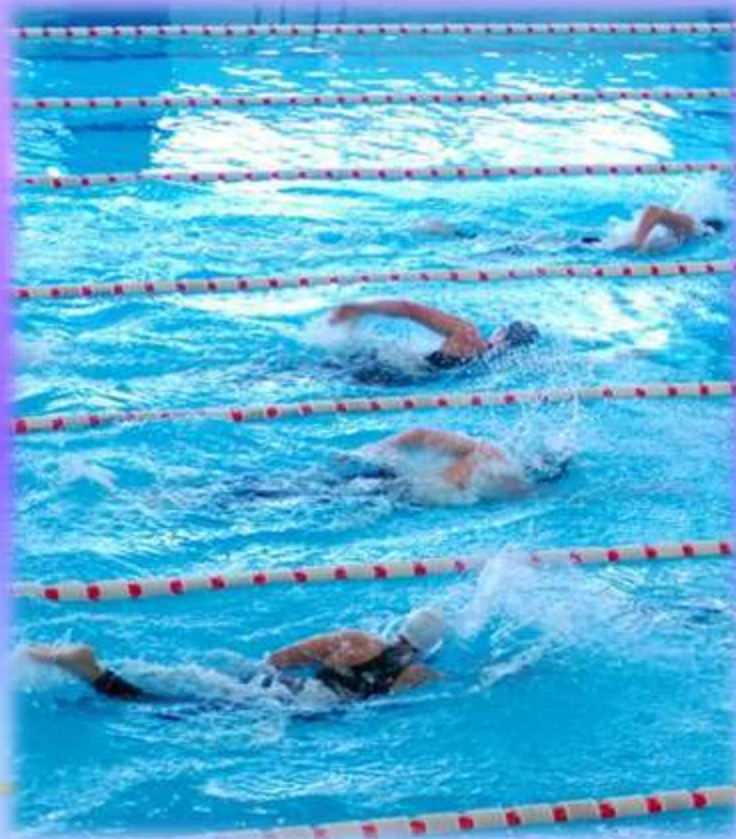
1. Введение
 2. Важная роль силовой и функциональной подготовки
 3. Сила мышц во время плавания
 4. Упражнения с медицинболом
 6. Упражнения на суше
 7. Источники информации
-

Силовая и функциональная программа тренировок — это комбинация силовой тренировки на суше и в воде. Силовая тренировка укрепит мышцы туловища и поможет развить согласованность между всеми частями тела.



ВАЖНАЯ РОЛЬ СИЛОВОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Силовая и функциональная подготовка помогает предотвратить травмы. По крайней мере вы должны выполнять упражнения, поддерживающие физическую форму, чтобы избежать типичных травм в процессе плавания, включая «плечо пловца».



2. Силовая и функциональная подготовка может помочь улучшить результативность. Если вы исключаете из вашей программы элементы силовой тренировки, то определенно уступаете вашим соперникам.

СИЛА МЫШЦ ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ

Пловцы нередко занимаются в тренажерных залах, чтобы укрепить мышцы. Можно использовать **лопатки и ласты**. Лопатки хорошо укрепляют мышцы рук и спины, создавая на них дополнительную нагрузку. Ласты помогут увеличить скольжение, а так же укрепят мышцы тазобедренного сустава и ног.

Упражнение. пловец должен проплыть расстояние одного бассейна в лопатках, а потом снять их, но попытаться сохранить всю силу, которую пловец ощущал с лопатками. Важным моментом будет продлить на долгое время это ощущение. Пока пловец не почувствовал разницу, плыть стоит как можно спокойнее, но если разница начала ощущаться, то нужно опять надевать лопатки и повторять упражнение. Причем передышку себе нужно давать не более одной минуты.



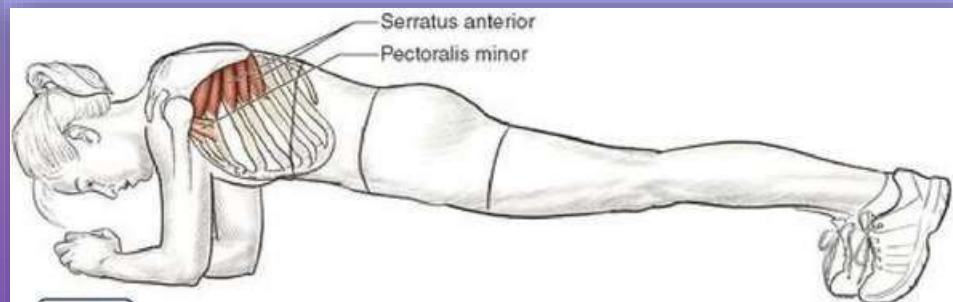
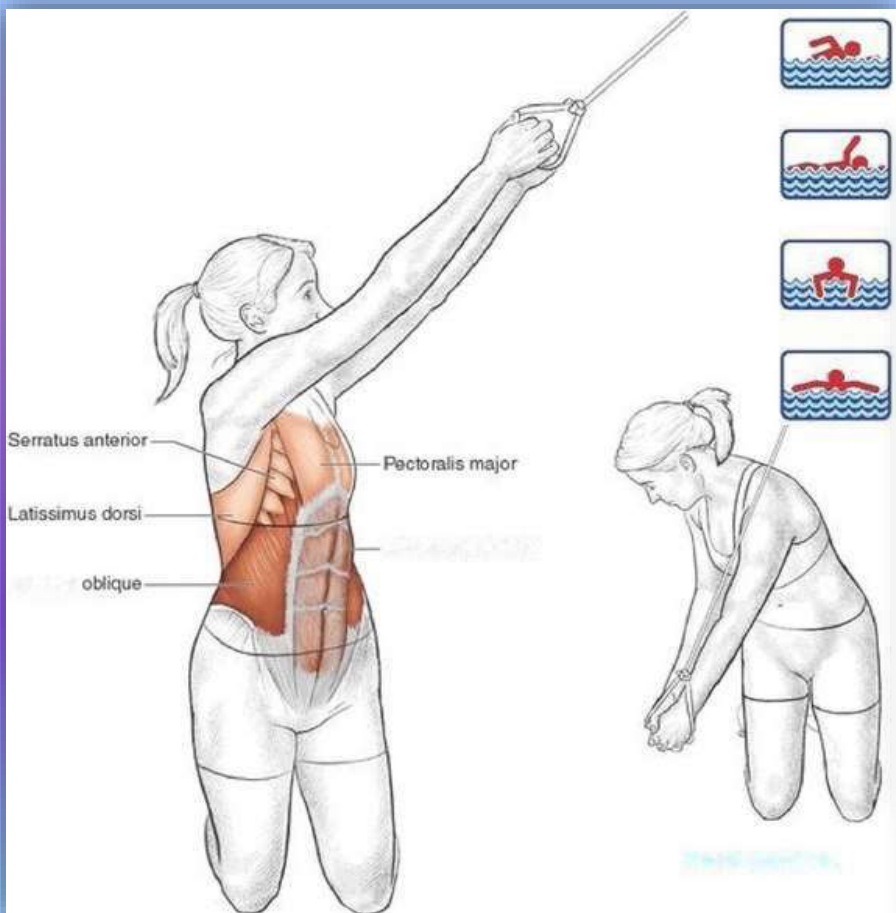
УПРАЖНЕНИЯ С МЕДИЦИНБОЛОМ

Медицинбол-кожаный мяч, набивной, без отскока от поверхности.

Упражнение. Исходное положение - лягте на спину. Колени немного согните. Возьмите мяч за головой, немного согните руку в локте. Подбрасывайте мяч вперед и вверх партнеру. Необходимо повторить броски для каждой руки по 8-12 раз. Не нужно поднимать голову во время броска и сгибать туловище. Такое упражнение способствует развитию силы грудной мышцы и широчайшей мышцы спины.

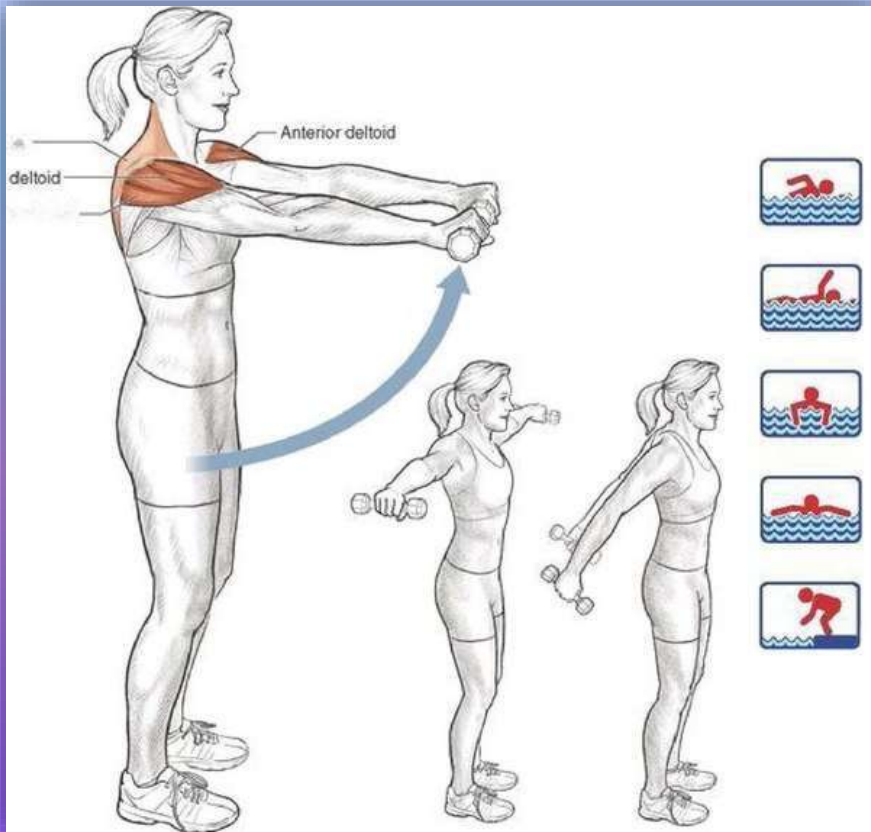


РАЗНООБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ

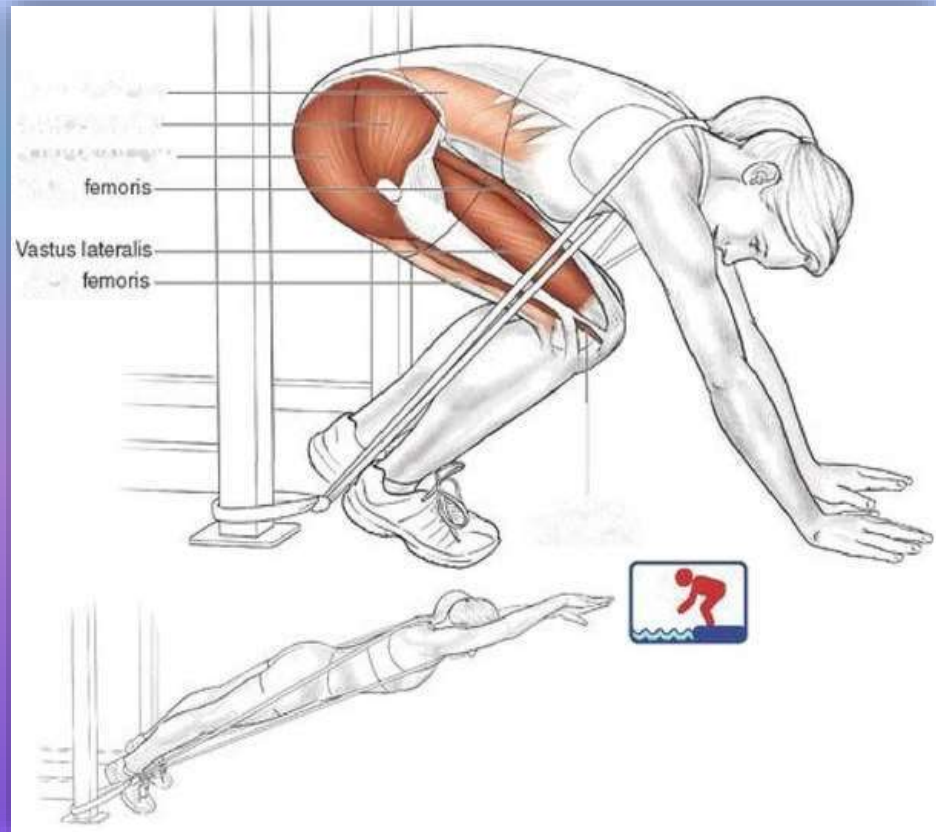


Мышца пресса(зубчатая)

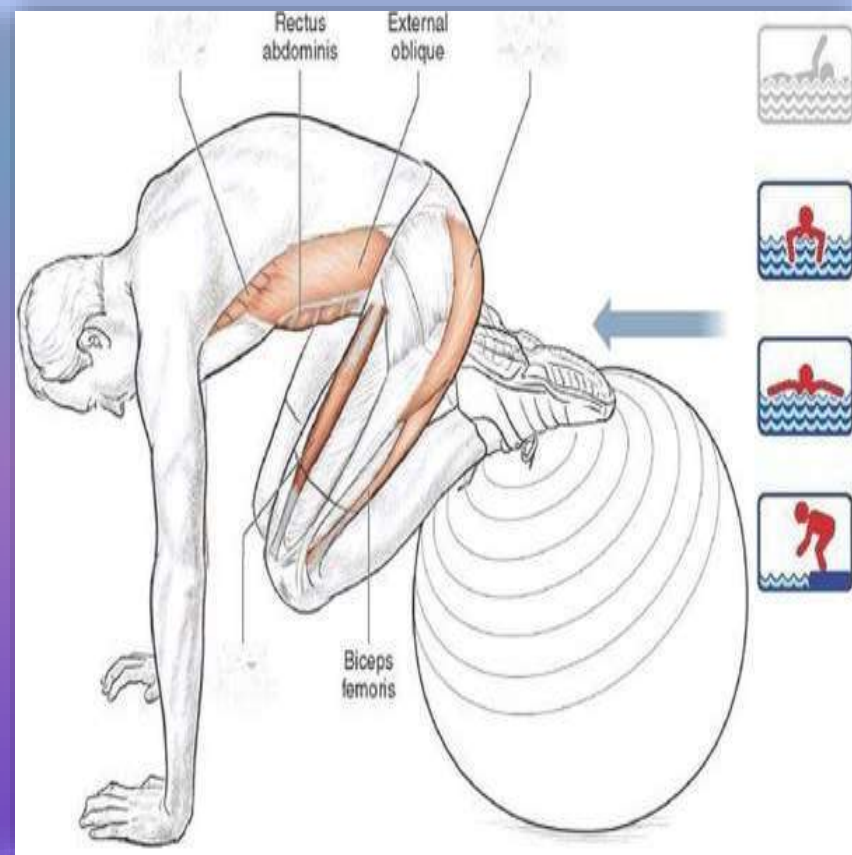
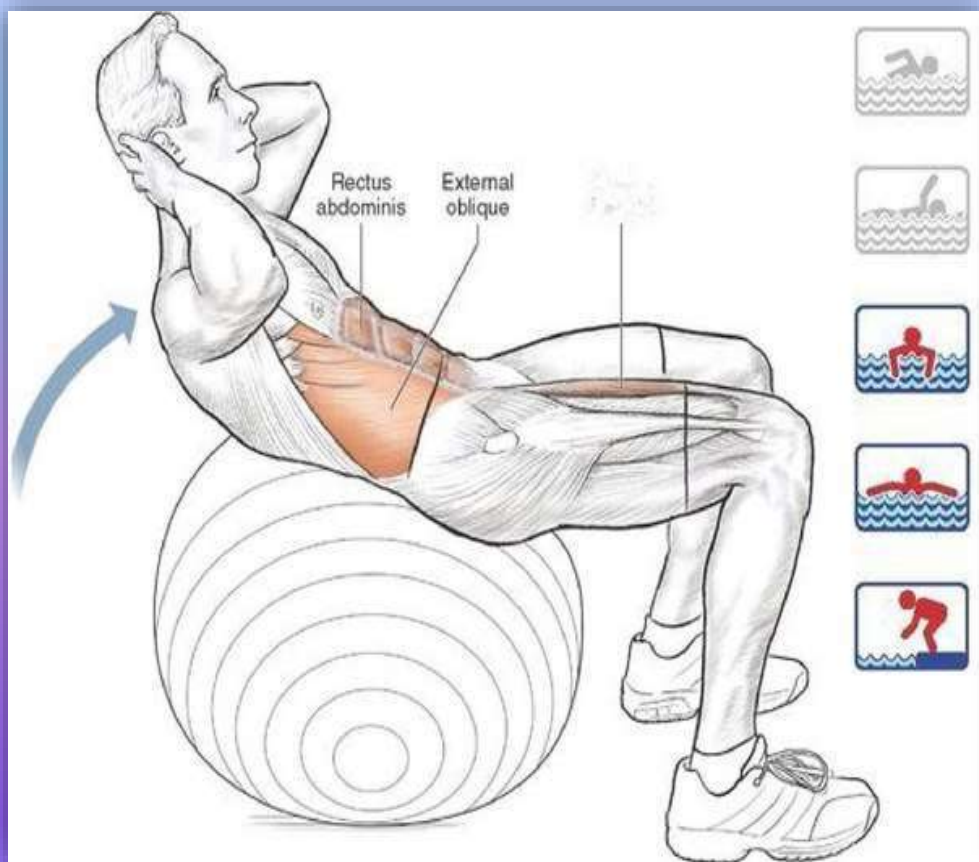
1. Большая грудная мышца
2. Мышца пресса



Дельтовидная мышца(передний, средний и задний пучок)

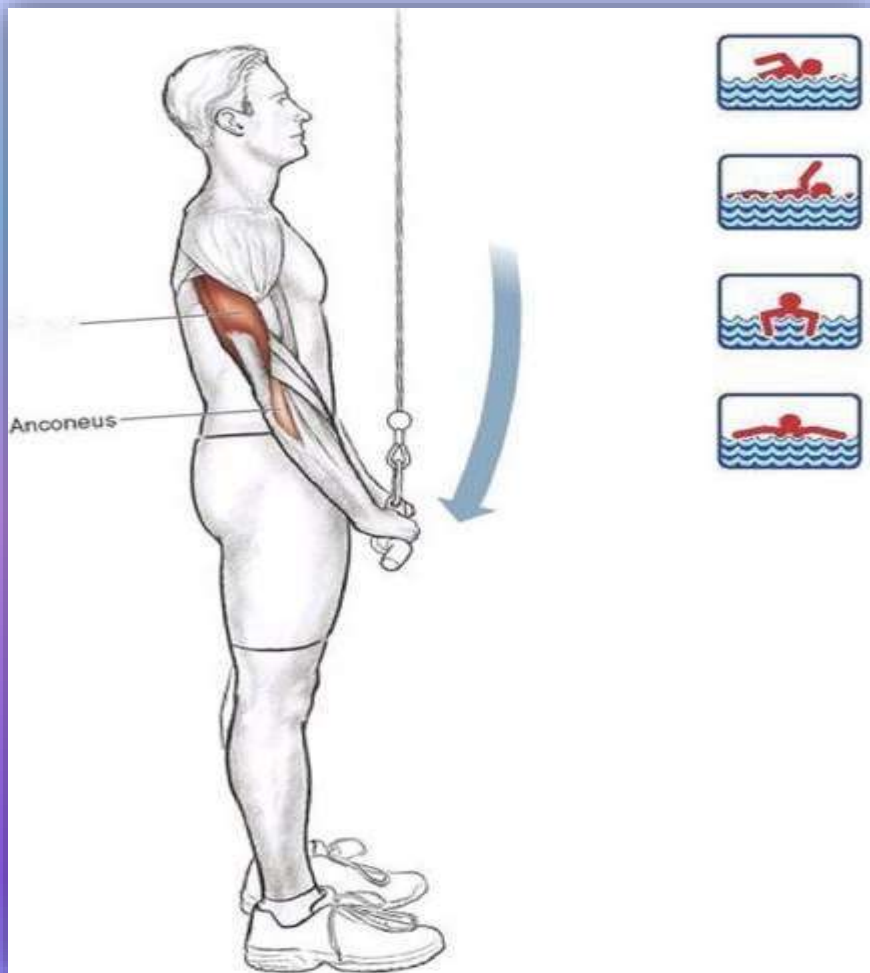


1.Мышцы ягодиц(малая, большая)
2.Квадрицепс(прямая)

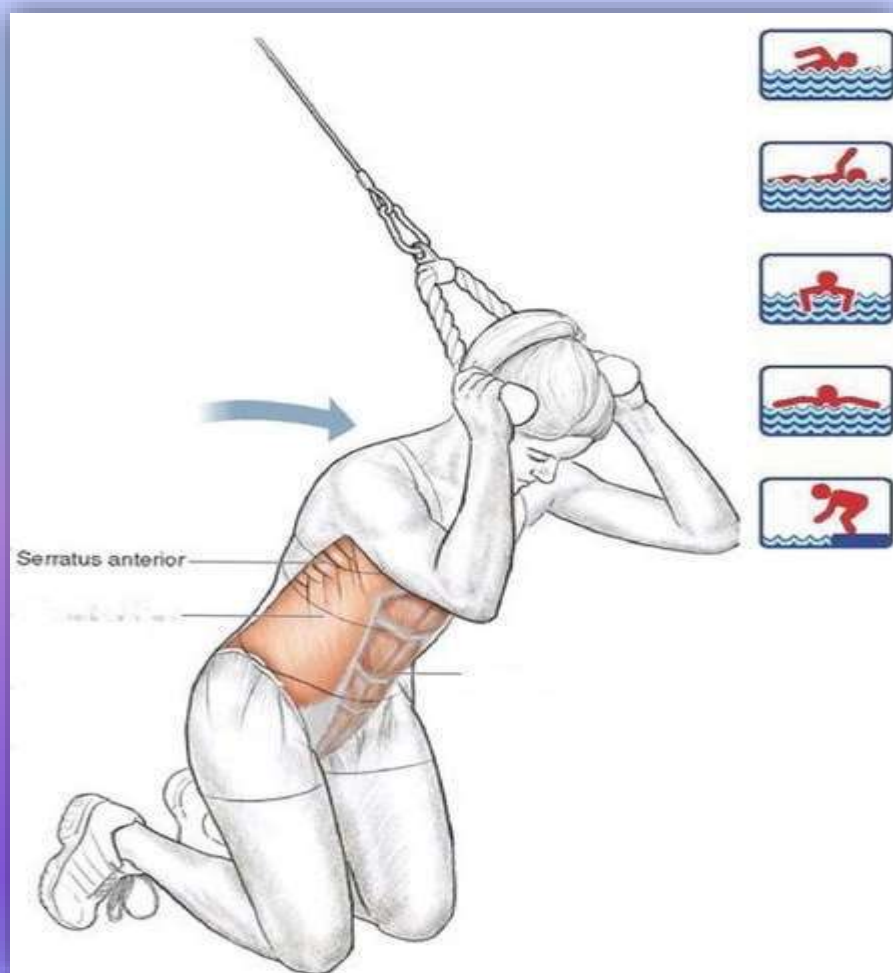


Мышца пресса(наружная косая и прямая)

1.Мышцы пресса(наружная косая и прямая)
2.Бицепсы бедер



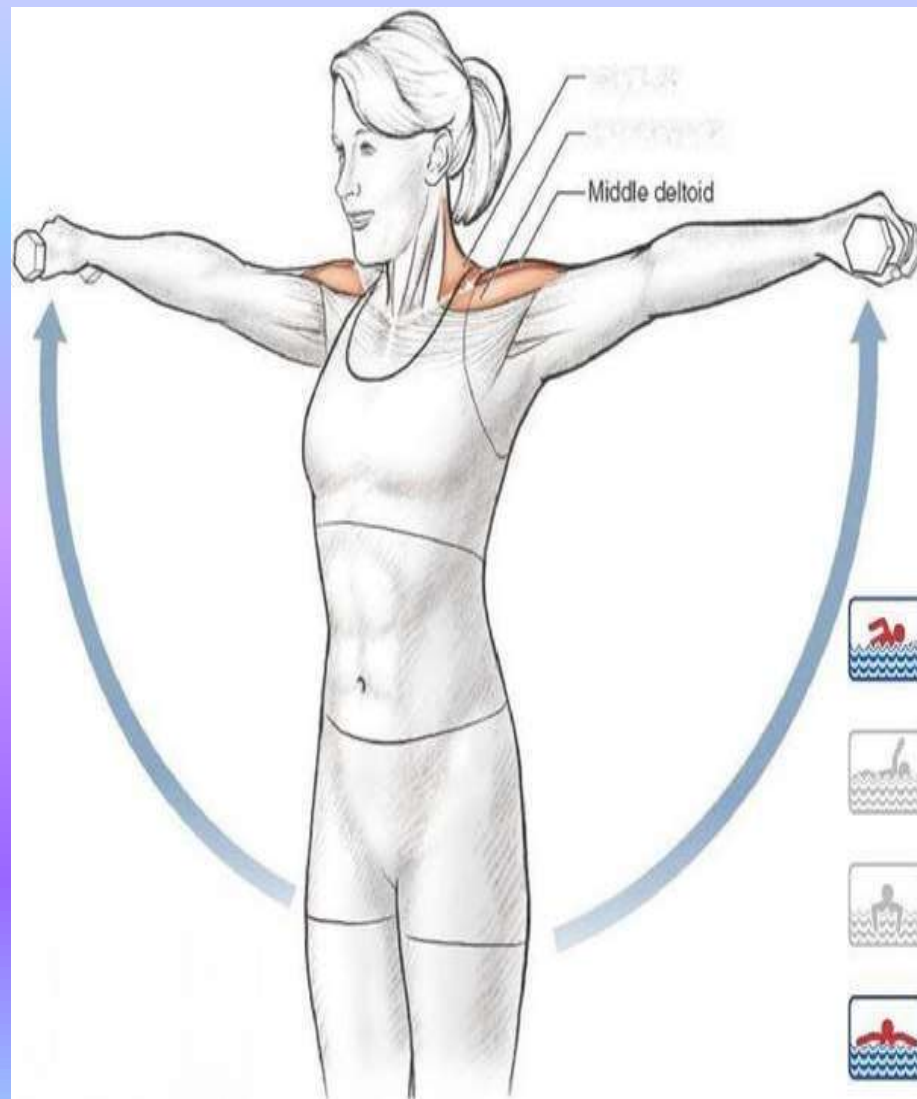
Трицепс(длинный пучок, боковой пучок, мебиальный пучок)



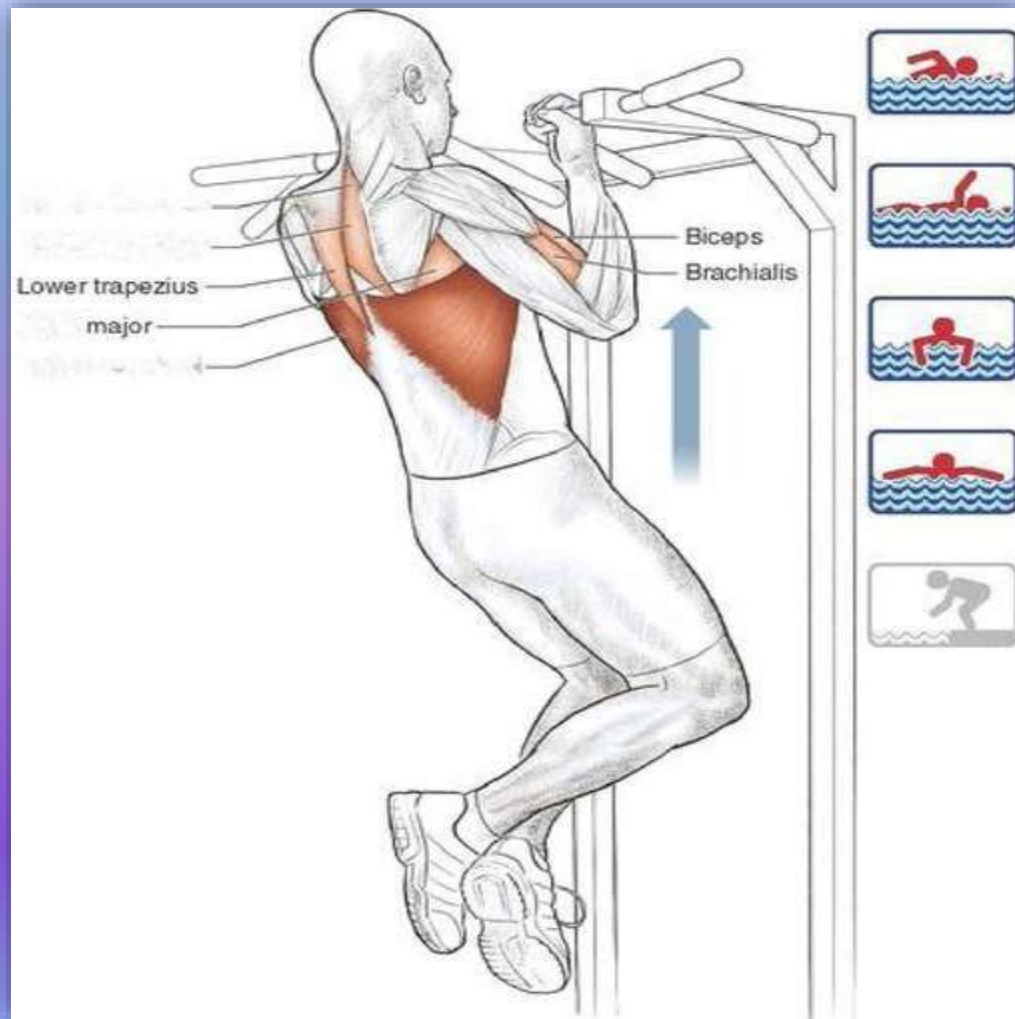
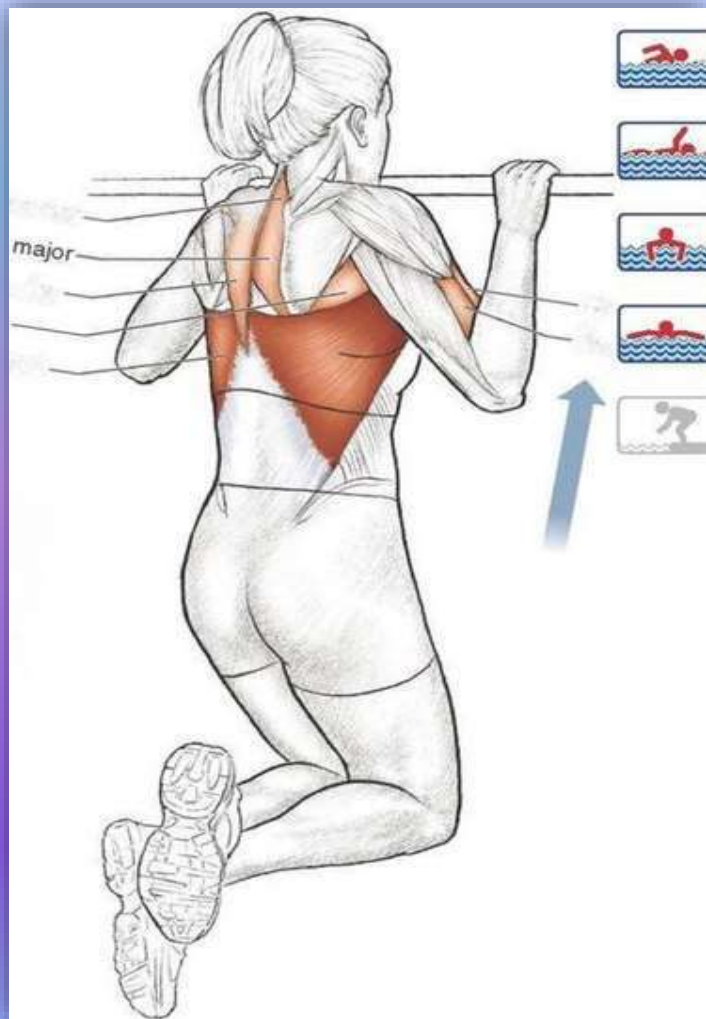
Мышцы пресса(зубчатая, прямая, наружная косая)



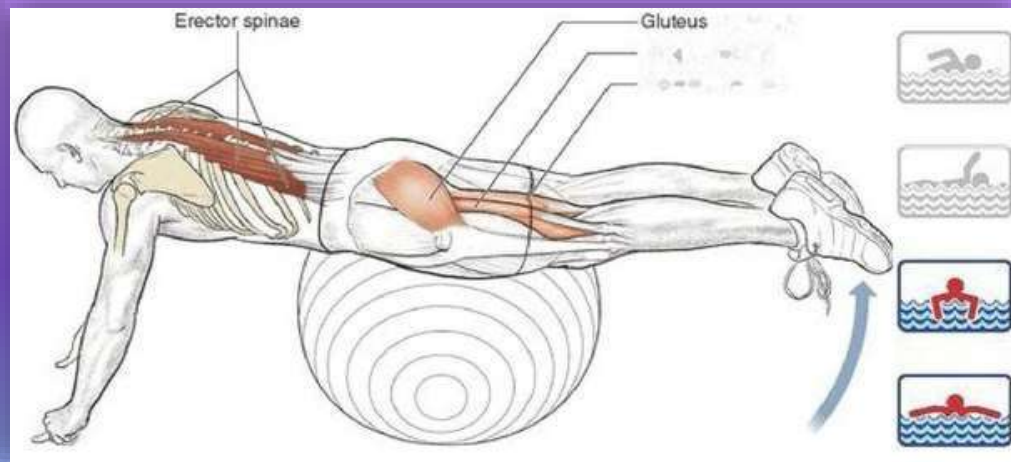
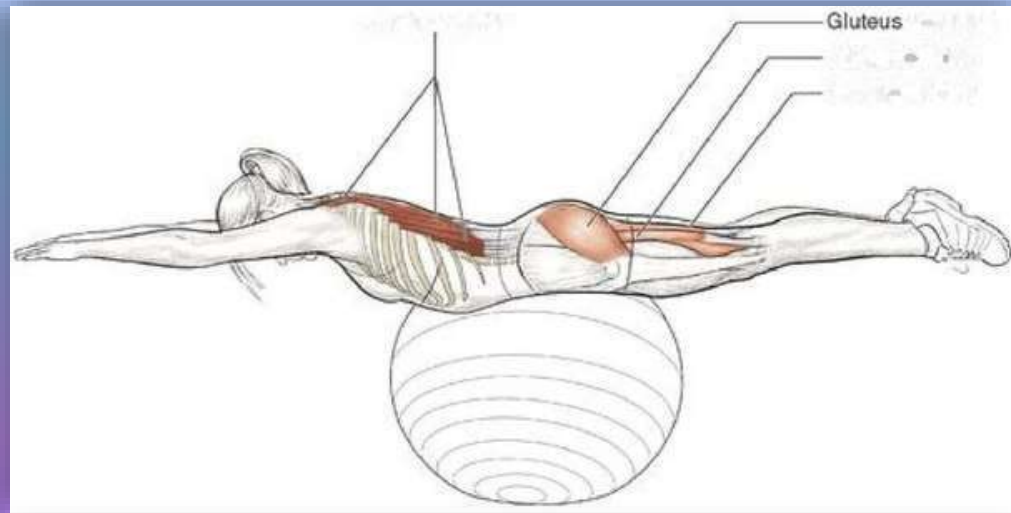
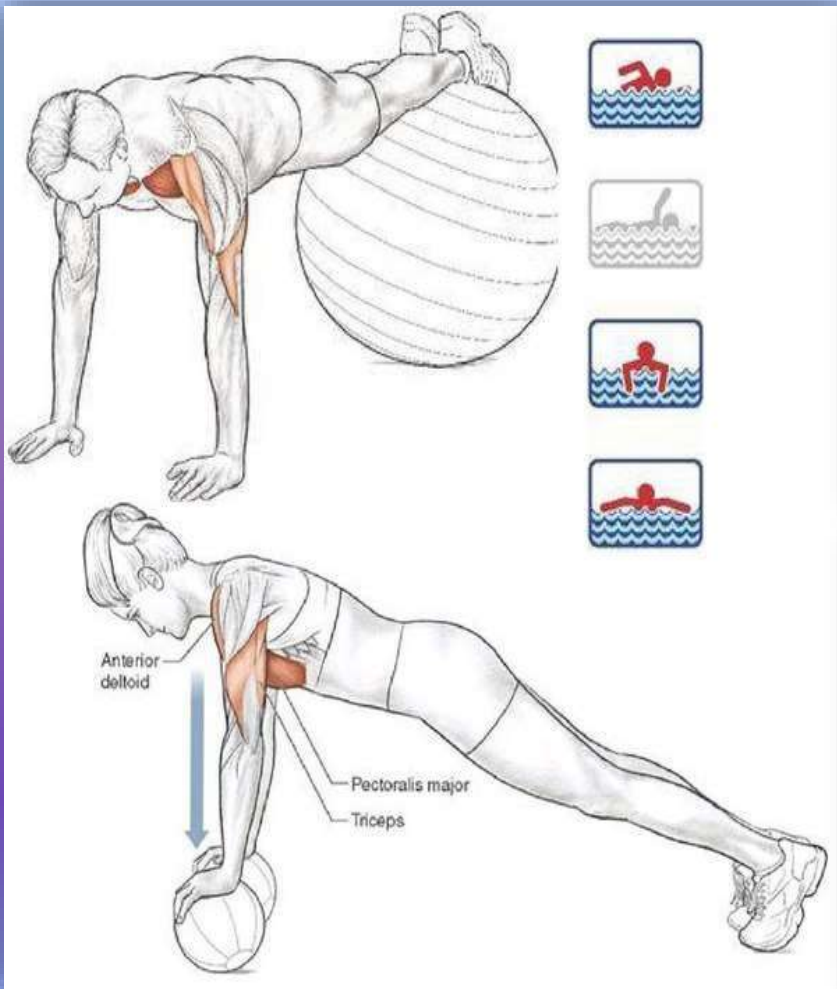
Трицепс(длинный пучок, боковой пучок, медиальный пучок)



Трапециевидная мышца

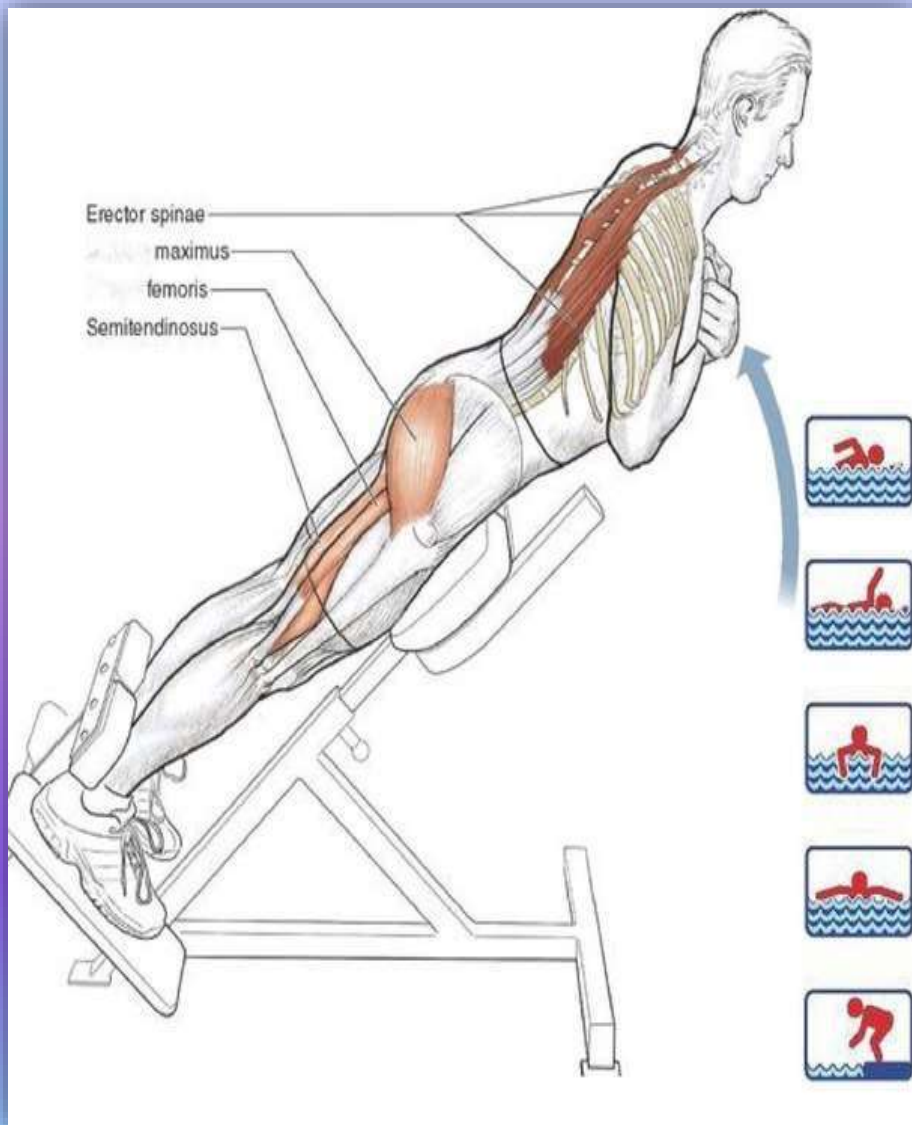


- 1.Широчайшая мышца спины
- 2.Трапецевидная мышца
- 3.Бицепс(плечавая, короткий пучок)

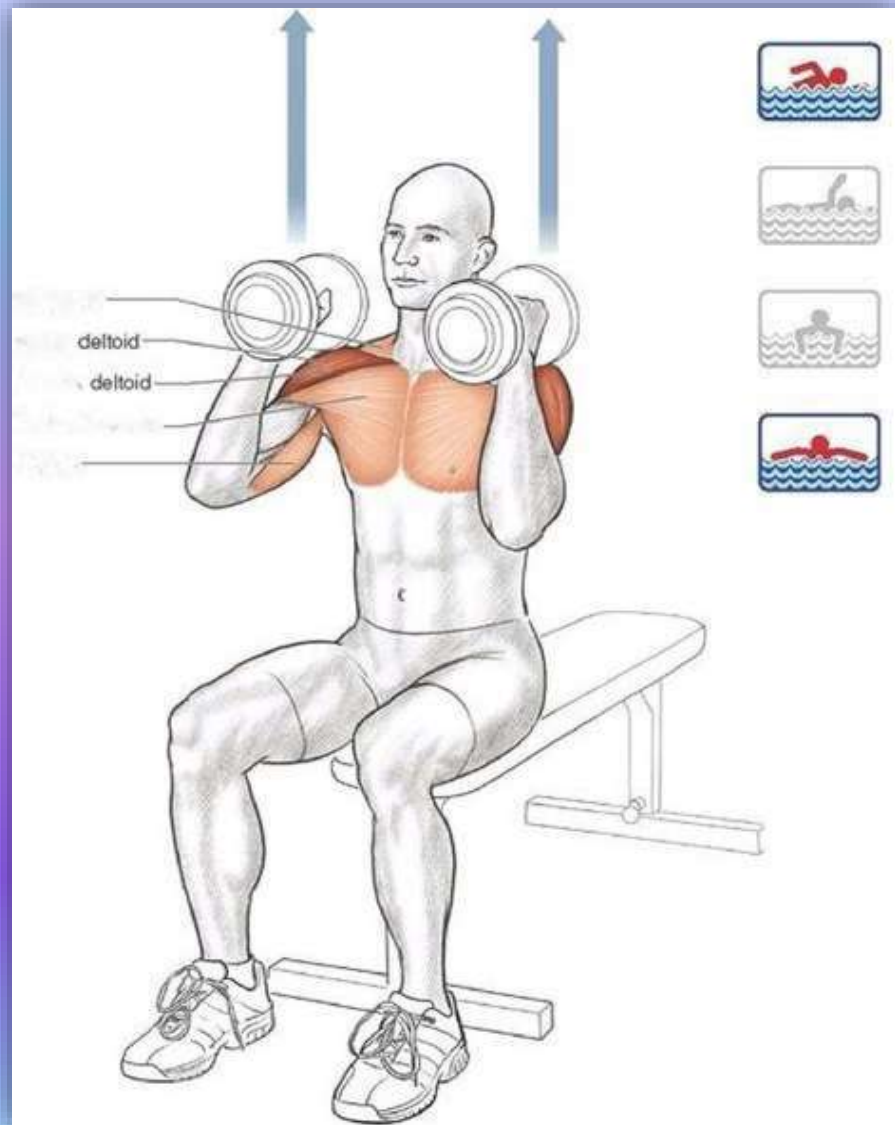


1. Мышца груди(малая грудная)
2. Трицепс(длинный пучок, боковой пучок, медиальный пучок)

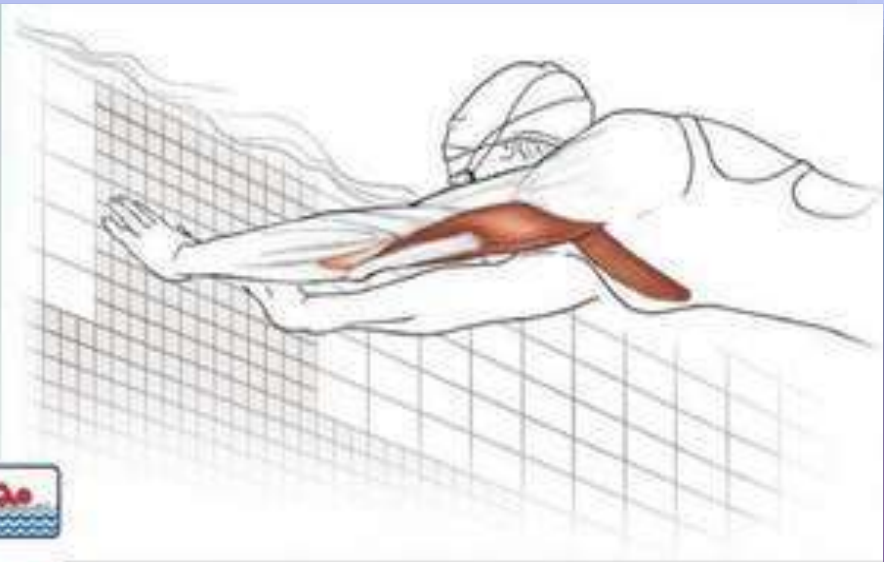
1. Трапециевидная мышца
2. Мышцы ягодиц(малая, большая)
3. Бицепсы бедра



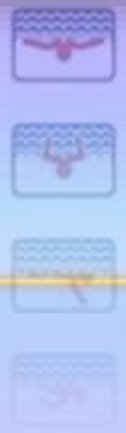
1. Трапецевидная мышца
2. Мышцы ягодиц(малая, большая)
3. Бицепсы бедра

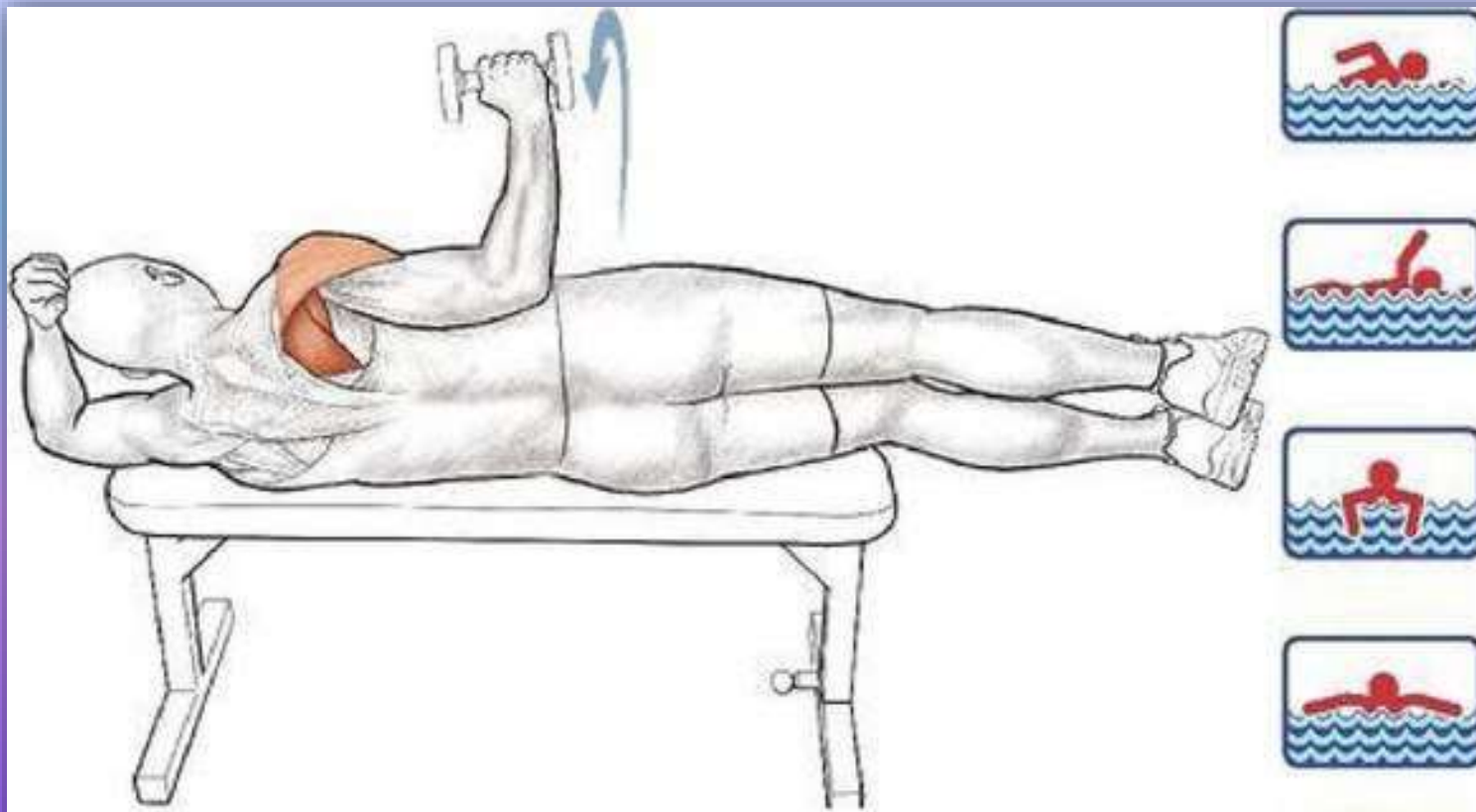


1. Грудная мышца(малая, большая)
2. Дельты(передний, средний пучки)
3. Трицепс(боковой пучок)



1. Трицепс
2. Грудная мышца(малая)
3. Мышцы предплечья

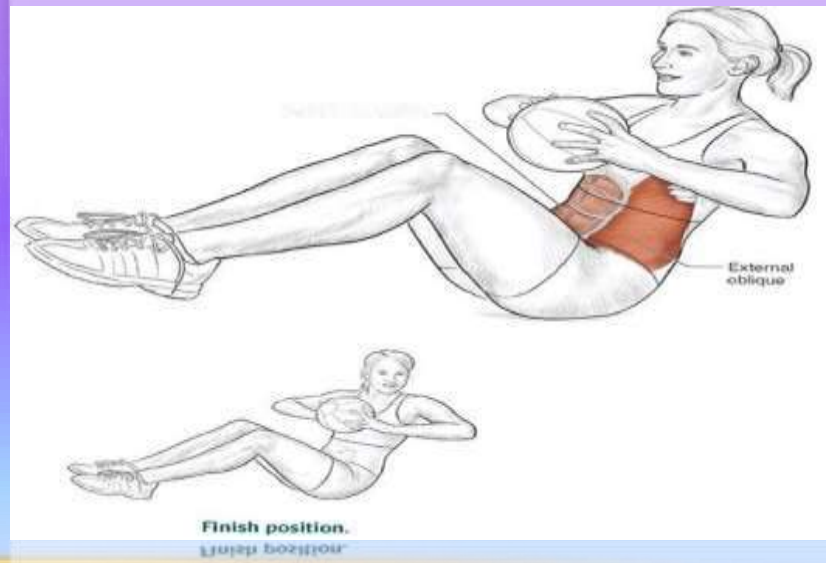
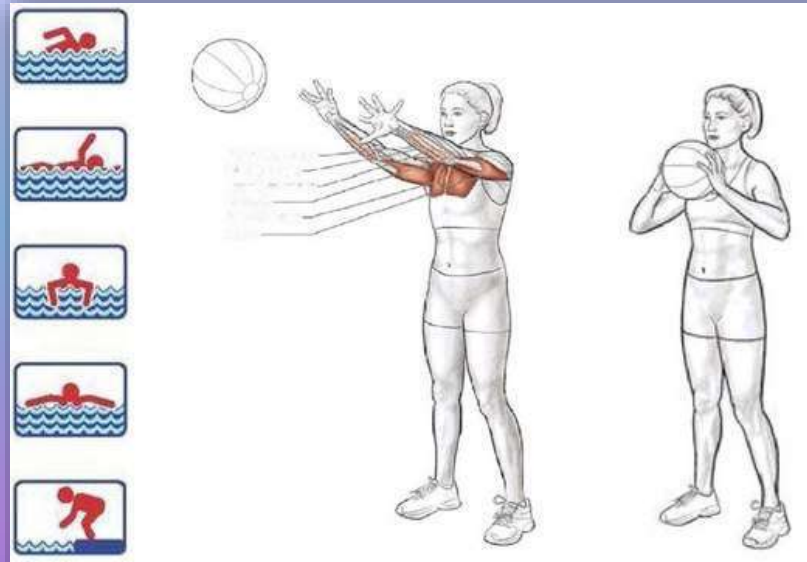
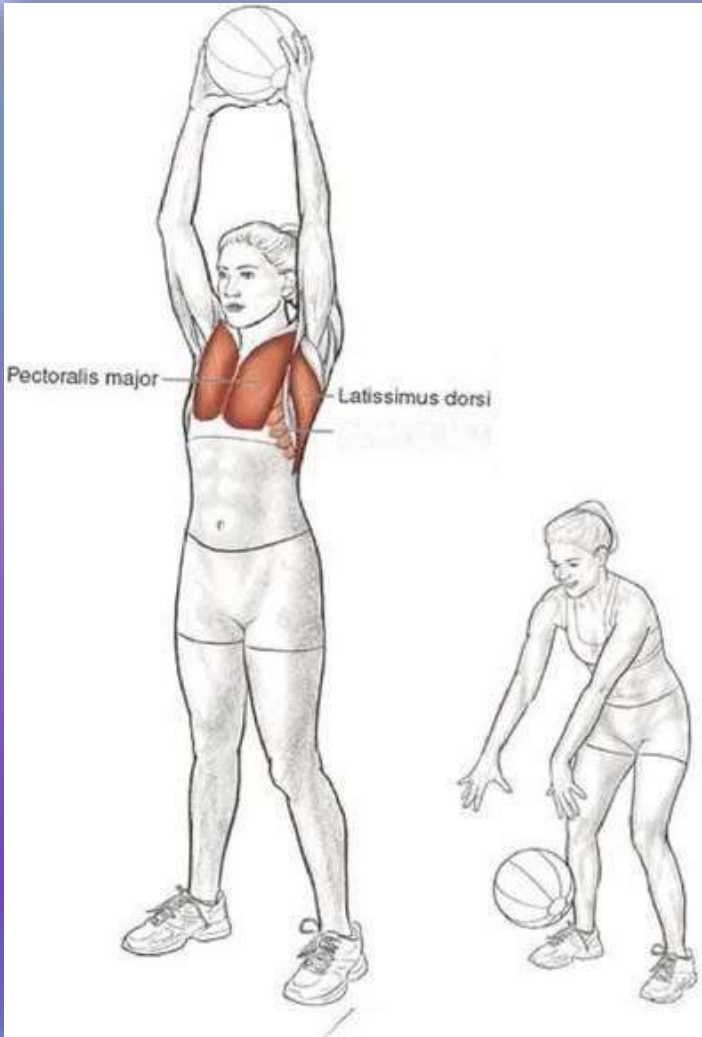




1. Дельта

2. Мышца спины (малая круглая, подостная)





1. Грудные мышцы
2. Широчайшая мышца спины
3. Мышцы пресса
4. Трицепс

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. <http://swim.pp.ua/>
2. <http://swimland.ru/>
3. <http://swimblog.ru/>
4. <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>