**Набор упражнений для пловца домашних условиях и в тренажерном зале**

Для того чтобы эффективно плавать и достигать высоких результатов, пловцы тренируются не только в бассейне, но и за пределами водной чаши. Каким же целям служат такие тренировки и какие нагрузки целесообразны для занимающихся плаванием?

**СУХОЕ ПЛАВАНИЕ**

Упражнения, которые пловцы делают на суше, обычно называют “сухим плаванием”. Но, если со словом “сухое” понятно, то почему “плавание”? Дело в том, что для плавания характерна совокупность особенностей деятельности опорно-двигательного аппарата, с которой спортсмены, занимающиеся сухопутными видами спорта, не сталкиваются. К таким особенностям плавания относятся:

1. Одновременная вовлеченность для продвижения в воде всех мышц тела: корпуса, верхних и нижних конечностей. Именно поэтому важна скоординированность работы всех мышц, чтобы каждая часть скелетно-мышечной системы вносила максимальный вклад в эффективное продвижение тела пловца.

2. Пловцы лишены опоры для движений, и вынуждены создавать такую опору сами. Поэтому для пловца важно развитие мышц туловища для поддержания необходимого баланса в воде.

3. В результате повторяемости одних и тех же движений может возникнуть мышечный дисбаланс, когда, например, одна из крупных мышц, задействованных в гребке, может стать чрезмерно сильной и развитой по сравнению с некоторыми более мелкими мышцами стабилизаторами. Такой дисбаланс способен привести к нарушению осанки, травмам, ухудшению результатов.

4. Для пловца важна хорошая гибкость. Недостаточная гибкость приводит к ошибкам в технике и даже травмам.

4. При плавании постоянную нагрузку, связанную с работой рук, испытывает плечевой сустав. В сочетание с неправильной техникой и недостаточной гибкостью, это может привести к его травме.

Исходя из вышеизложенного, мы видим, что занятия на суше для пловца имеют вполне конкретные задачи, присущие для занимающихся именно этим видом спорта. Эти задачи важно понимать при составлении программы сухопутных тренировок и выполнении упражнений вне бассейна. Таким образом, сухое плавание – это физические упражнения, выполняемые пловцом вне чаши бассейна, и служащие для облегчения освоения техники плавания, ее совершенствования, улучшения спортивных результатов, достижения и поддержания оптимальных физических кондиций, профилактики травм.

Далее вы можете видеть небольшую подборку упражнений, которые пригодятся, как для начинающего пловца, так и для профессионала!





























































































































