

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов №16 имени Н.Ф. Семизорова»  
Структурное подразделение  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Венец»

**Тематическая папка**  
**«Использование средств бассейна в подготовке спортсменов»**

**Составители:**

**Методист**

Комарова Ольга Владиславовна

**Тренер – преподаватель по кикбоксингу**

Малышев Павел Леонидович

**Тренеры – преподаватели по боксу:**

Васильев Александр Викторович

Сверчков Алексей Владимирович

Посухов Николай Яковлевич

Тольятти, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Методическое пособие «Примерные упражнения для проведения учебно-тренировочных занятий в бассейне»
2. Примерные конспекты учебно-тренировочных занятий
3. Методические рекомендации «Использование средств бассейна для постановки дыхания в поединке кикбоксеров»

## Разминка

1. Выполняется по плечи в воде. Поставьте ноги на ширину плеч, руки поднимите на уровень груди и разведите их в разные стороны, затем снова опустите.
2. Разведите руки в стороны, поднимите их до уровня плеч и вращайте кистями сначала в одном направлении, затем в обратном.
3. Упражнение для плеча, локтя, кисти. Расставьте ноги врозь, слегка согните в коленях. Чередуюя руки, слегка согнутые в локтях, вращайте по направлению к туловищу и от него, рисуя на воде восьмерку. Можно выполнять, держа ладони открытыми, а можно постепенно сгибать кисти рук, чтобы получился совок. После серии чередований делайте обеими руками одновременно.
4. Упражнение для позвонков грудного отдела, плеча и локтя. Расставьте ноги врозь, колени направьте вперед. Руками, согнутыми в локтях, проделывайте толкательные движения воды в одну, затем в другую сторону. Следите за тем, чтобы нижняя часть туловища оставалась неподвижной.
5. Упражнение для коленных суставов и голеностопа. Бег на месте. Расставьте ноги врозь на ширину плеч и выполняйте бег на месте, опорную ногу при этом слегка согните. Поднимайте ноги таким образом, чтобы пятки касались ягодиц. Руки должны быть слегка согнуты в локтях. Скорость наращивайте постепенно.
6. Упражнение для повышения пульса и разогрева мышц делается на глубине, достигающей плеч. Поставьте ноги врозь и начинайте скольжение стопами назад и вперед, вначале правой, затем левой ногой. Движения должны напоминать скольжение лыжника. Руками, согнутыми в локтях, двигайте в противоположную сторону от направления движения ног. Руки должны быть согнуты в локтях, колени полусогнуты и направлены вперед. Советуем начинать с небольших шагов и средней скорости.
7. Упражнение для повышения пульса и разогрева мышц. Ноги врозь на ширине плеч. Делайте выпады в стороны, сгибая ноги в коленях. Одновременно с выпадами работайте под водой руками: отталкивайте воду в противоположном ногам направлении. Если делаете шаг правой ногой, отталкиваете воду в левую сторону и наоборот. Старайтесь не прогибаться, держите мышцы живота в напряжении. Упражнение начинайте с небольших шагов и малой скорости, постепенно увеличивая амплитуду.
8. Упражнение "попрыгунчик" способствует разогреву мышц. Встаньте в исходную позицию - ноги врозь на ширине плеч. Начините с правой ноги. Подпрыгните на правой ноге, левой оттолкните воду впереди от себя. Если делаете стоя на месте, усложните движения. Синхронно ногам отталкивайте воду руками назад. Если вы, совершая прыжки, передвигаетесь назад, отталкивайте руками воду впереди от себя.

<b>Бег в воде</b>	Интенсивная и одновременно мягкая, щадящая суставы тренировка выносливости с соответствующим спасательным поясом
<b>Тренировка с гантелями</b>	С помощью легких гантелей из пенопласта оказывается дополнительная нагрузка на мышцы рук и груди
<b>Подпрыгивание в воде</b>	Укрепляет и подтягивает руки и ноги. Встать в позу шага, левая нога впереди. Высоко подпрыгиваем, меняя при этом ноги. Когда впереди левая нога, вытягиваем вперед правую руку и наоборот. 16 раз.
<b>Поднимание колен</b>	Это упражнение укрепляет ноги. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки вытянуть в стороны. Поочередно поднимаем одно колено и соединяем под ним руки. По 8 раз для каждой ноги.
<b>Вращение ногами</b>	Хорошо для ягодиц и наружной стороны бедра. Встать, повернувшись правым боком к краю бассейна. Крепко держаться. Слегка отставить в сторону вытянутую левую ногу и описывать ею в направлении назад маленькие круги. Ягодицы и живот при этом как следует напрячь. 8—16 раз, затем повернуться другой стороной. Если выполнять упражнение без опоры хорошо развивает равновесие.

## **Основная часть**

1. Обопритесь руками о бортик бассейна, согните ноги в коленях и подтяните к груди. Колени наклоните вправо, затем вернитесь в исходное положение. Продолжите, поворачиваясь в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой.
2. Обопритесь о бортик бассейна руками, погрузитесь в воду лицом вниз. Вытяните ноги, затем медленно сгибайте колени и подтягивайте ноги к животу до тех пор, пока стопы не коснутся стены бассейна. Напрягайте брюшной пресс. Далее все движения повторите в обратном порядке. Когда ягодицы достигнут поверхности воды, закончите. Следите за тем, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.
3. Встаньте спиной к стене бассейна, обопритесь о бортик и вытяните тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды. Расслабьте плечи, втяните живот, напрягите пресс и подтяните ягодицы к стене бассейна. Затем примите исходное положение и снова повторите.
4. Встаньте у бортика. Поднимите ногу вперед и сделайте мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следите за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не

разворачивалось назад, туловище не сгибайте. Для усиления эффекта на ноги можно надеть ласты, они станут источником дополнительного сопротивления и будут тренировать мышцы ног.

5. Примите упор лежа на спине или лицом вниз, руками держитесь за бортик. Расслабьтесь и дайте ногам всплыть. При этом ноги должны подниматься до тех пор, пока вы не почувствуете неприятных ощущений. Начинайте делать ногами движение, напоминающее работу ножниц. Вначале разведите их в стороны, затем сведите. Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты. Начинайте в среднем темпе, постепенно убыстряя его.

6. Встаньте у бортика и возьмитесь за него обеими руками. Согните одну ногу в колене и плавно поднимите. Сделайте мах ногой назад как можно дальше. Затем вернитесь в исходное положение. Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу. Начинайте их полусогнутой ногой, постепенно выпрямляя ее.

7. Отжимания. Упритесь в пол бассейна ногами, держась руками за поручни. Подтянитесь к поручню и оттолкнитесь от него. Прodelайте 4-8 раз. Сделайте паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимите туловище из воды и отожмитесь (напрягите руки и выпрямите в локтях). Держа спину прямо, осторожно опуститесь в воду.

8. Вам понадобятся небольшие гантели. Выберите такую глубину, чтобы вода доходила до шеи. Встаньте прямо, ноги врозь. Руки разведите на ширину плеч. Затем, напрягая мышцы груди, сведите руки вместе перед собой и перекрестите. После чего напрягите мышцы в области лопаток, разведите руки в стороны и слегка заведите за спину. Затем вернитесь в исходное положение. Ноги держите слегка согнутыми в коленях, а руки - в локтях.

9. Встаньте в воде так, чтобы она доходила до шеи. Возьмите в руки гантели и держите их под водой на уровне груди так, чтобы локти были плотно прижаты к туловищу. Сделайте с силой движение руками вниз, полностью выпрямив локти. После чего медленно, скользящим движением поднимите руки к поверхности воды на уровне груди. Ноги держите слегка согнутыми в коленях, спину прямой.

10. Встаньте у края бассейна, обопритесь о бортик, вытяните правую ногу в сторону и делайте ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их. Повторите то же самое с другой ногой.

11. Встаньте на глубину так, чтобы вода доходила до уровня груди, и начинайте бег поперек бассейна сначала в одну сторону, затем в другую. Это же упражнение можно выполнять в плавательном поясе, высоко поднимая ноги. Его можно превратить в игру, если в бассейне одновременно занимаются несколько человек. Вспомните детство и просто поиграйте в воде в салочки.

### **Восстановительный этап**

Упражнения этого этапа можно использовать для разминки в растягивании мышц.

1. Встаньте на правую ногу, слегка согнув ее в колене, а левую вытяните вперед так, чтобы она свободно поднималась к поверхности воды. Поднимайте ногу до тех пор, пока не ощутите болезненность. Опустите ногу и повторите снова. Прodelайте несколько движений одной ногой, затем другой. Можно поддерживать ногу руками, помогая ей держаться па воде.
2. Встаньте на одну ногу, а пяткой другой ноги под водой старайтесь достать ягодицу. Чтобы облегчить движение, поддерживайте ногу рукой.
3. Встаньте у края бассейна, возьмитесь руками за бортик, одной ногой упритесь в дно. Подушечками пальцев второй ноги упритесь в стенку бассейна. Подтяните туловище к стенке руками так, чтобы мышца голени растянулась. Делайте движения к стенке и от нее поочередно правой и левой ногой.
4. Встаньте в исходное положение - ноги врозь (вода в бассейне должна доходить до плеч). Бедро и колени должны быть направлены вперед, колени при этом слегка согнуты. Поднимите руки вверх. Одну руку плавно занесите назад (за голову) и осторожно растягивайте. Поддерживайте ее второй рукой - это облегчит растягивание. Затем поменяйте руки. Это упражнение способствует растягиванию мышц плеча. Постарайтесь, чтобы пальцы растягивающей и поддерживающей руки встретились на спине. В этом случае вы добьетесь большего эффекта в растягивании дельтовидной мышцы плеча.
5. Встаньте по плечи в воде, ноги расставьте врозь. Расслабленные руки опустите вниз и позвольте им подняться к поверхности воды, расходясь в стороны. Осторожно вытяните руки вперед (они должны плавно скользить по поверхности воды), немного наклоните шею и растягивайте руки до тех пор, пока не почувствуете болезненность в шее и в области лопаток. Затем медленно опускайте руки под воду, одновременно поднимая грудную клетку. Когда руки опустятся, вытяните их вдоль туловища и начинайте медленно, плавно заводить их назад, за спину. Постарайтесь сделать так, чтобы лопатки соприкоснулись.
6. Встаньте так, чтобы вода доходила вам до плеч, поднимите руки вперед до уровня плеч и резко опустите их, затем отведите назад. Прodelайте несколько раз, начиная с плавных опусканий и заканчивая резкими, сбрасывающими движениями.
7. Встаньте по пояс в воде. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка наклоните корпус вперед и выполняйте круговые движения поочередно правой и левой рукой, слегка поворачивая корпус в стороны.
8. Ноги на ширине плеч. Опустите руки вдоль тела вниз и делайте повороты туловища в каждую сторону по 4 - 5 раз.
9. Встаньте на глубине так, чтобы вода доходила вам до плеч. Поднимите прямые руки и скрестите их перед собой, после чего разведите в стороны как можно шире. Затем плавно опустите руки вниз и поболтайте в воде кистями, расслабьте. Повторите несколько раз.

10. Лягте животом на воду, держась руками за пенопласт или надувной матрас. Дайте ногам свободно подняться к поверхности воды и полежите несколько минут спокойно, расслабленно. Затем сделайте ногами легкое, встряхивающее движение. Перевернитесь на спину и проделайте то же самое. В завершение рекомендуется спокойно поплавать 5-10 минут под легкую музыку

## Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы

1. Встаньте, широко расставив ноги. Переместите вес тела на опорную ногу, вторую ногу согните в колене и сделайте мах в сторону. Руки сложите в "замок" и при махе отталкивайте воду руками вниз. Колени должны смотреть вперед. Затем проделайте вес движения в обратном порядке и примите исходное положение. Переместите вес тела на другую ногу, повторите упражнение.

2. "Лягушка". Расставьте ноги на предельно возможную для вас ширину. Согните колени, сделайте прыжок вверх, оттолкнувшись обеими ногами от дна и напрягая бедра. При прыжке помогайте себе руками, отталкивая воду вниз. Начните с небольших прыжков, затем убыстрьте темп.

3. Расставьте ноги врозь, согнув колени и напрягая мышцы бедра, оттолкнитесь от дна. Во время прыжка подтяните колени к груди (высоко поднимите перед собой), отталкивая руками воду вниз.

4. Поставьте ноги врозь, слегка согнув колени и напрягая мышцы бедра, оттолкнитесь от дна. В прыжке разведите ноги в стороны, отталкивая воду руками по направлению к туловищу. В прыжке не выпрямляйте ноги в коленях полностью, старайтесь, чтобы они были направлены вперед.

5. Примите исходное положение - ноги врозь. Согнув ноги в коленях, напрягая мышцы бедра, сделайте скачок от дна, как бы пытаясь выпрыгнуть из воды. Как только туловище появится из воды, поднимите руки над головой и сделайте хлопок. Затем раскиньте руки в разные стороны. Это увеличит силу прыжка.

6. Исходное положение - ноги врозь. Делайте движения, имитирующие интенсивный бег на месте, стараясь при этом выпрыгивать из воды. Руки согните в локтях и опустите под воду. Колени старайтесь поднимать как можно выше и прямо перед собой.

7. Исходное положение - ноги врозь. Начинайте подпрыгивать вверх на одной ноге, второй делайте мах в сторону и вверх. Руки опустите под воду и делайте мах в противоположную от маховой ноги сторону. Перемените ногу и проделайте те же движения руками и ногами. Старайтесь не выпрямлять маховую ногу до конца. Руки должны быть слегка согнуты в локтях, а кисти собраны в "замок". Движения можно усложнить. Для этого попытайтесь делать махи ногами, передвигаясь по дну бассейна.

8. "Свечка". Выполняется без опоры. Исходное положение - ноги на ширине плеч. Оттолкнитесь от дна. Ноги не должны касаться его. Ваша задача - "удержаться на плаву" в вертикальном положении. Для этого необходимо отталкивать руками и ногами воду вниз. Старайтесь не выпрямлять ноги в коленях. Руки, слегка согнутые в локтях, должны находиться под водой на уровне бедер. В идеале, вы должны не только удержаться в вертикальном положении, но и стремиться выталкивать туловище из воды. Если глубина позволяет, можно использовать ступеньки. Какая глубина для этого нужна? Если в положении стоя на дне



бассейна, вода доходит вам до уровня груди, а в положении стоя на ступеньках - чуть выше уровня пояса, значит, смело используйте в тренировочном процессе это дополнительное средство. В том случае, если бассейн мелкий, ступеньки подойдут для упражнений на развитие и тренировку верхней части тела и верхних конечностей.

Предлагаем несколько упражнений со ступеньками. Так, например, бег на месте превратится в бег вверх-вниз. Ступеньку можно использовать для прыжков и подскоков. Чередуйте упражнения со ступенькой и без нее, это разнообразит нагрузку и принесет большой эффект.

1. Встаньте посередине ступеньки, подпрыгните, широко разведя ноги, и опуститесь пятками на дно бассейна (скамейка должна оказаться между ваших стоп). Напрягите мышцы бедра и вернитесь в исходное положение, т. е. на ступеньку. При прыжке помогайте себе руками, отталкивая вниз от себя воду. Упражнение можно усложнить, если при приземлении поворачивать туловище на 90°.

2. Расположите ступеньку таким образом, чтобы она оказалась сбоку от вас. Слегка расставив ноги, сгибая колени и напрягая мышцы бедер, запрыгните на ступеньку. В прыжке помогайте себе руками, отталкивая воду вниз, в противоположном скамейке направлении. Спрыгните в другую сторону от ступеньки.

3. Встаньте так, чтобы ступенька оказалась впереди вас. Широко расставьте ноги и сделайте шаг одной ногой (стоящей впереди) на ступеньку, затем сойдите со ступеньки. Повторите движение другой ногой. Колени и локти должны быть слегка согнуты. Начинайте с небольших шагов, постепенно удлиняя их. Можно выполнять с подскоком из воды при каждом шаге.

4. Бег на месте со ступенькой. Слегка согните руки в локтях, ноги в коленях и взбегайте на ступеньку, отталкивая руками воду назад. Сбегая со ступеньки, отталкивайте воду вперед.

5. "Фехтование". Встаньте таким образом, чтобы ступенька находилась сбоку от вас. Поставьте правую ногу на ступеньку, а левую - на дно. Напрягите мышцы бедра правой ноги, оттолкнитесь и подпрыгните вверх, опуститесь на ступеньку левой ногой. Повторите движения и вернитесь в исходное положение.

Помимо ступеньки можно использовать другое оборудование, которое поможет разнообразить и увеличить нагрузку на определенные части тела. Так вы не только усложните программу тренировки, но и облегчите ее, если нуждаетесь в реабилитации после перенесенного заболевания.

Что может быть отнесено к снаряжению для тренировок на воде? Это плавательные пояса и поясные ремни, различных размеров и диаметров трубки, гантели и специальные манжеты для ног, водные ботинки и жилеты. Плавательные пояса и поясные ремни используются, как правило, только в бассейнах с глубокой водой. С их помощью можно увеличить плавучесть тела при выполнении

упражнений, укрепляющих сердечно-сосудистую систему. Однако используют их и на мелкой воде, чтобы увеличить силу выталкивания из воды и смягчить отрицательное воздействие на суставы при выпрыгиваниях. С помощью этого снаряжения легко увеличить нагрузку для спортсменов-бегунов. Например, бег на месте, выполняющийся с поясным ремнем, прикрепленным к бортику бассейна, увеличивает эффективность тренировки в несколько раз. Наиболее распространенным, удобным и полезным средством можно назвать трубки. Как правило, трубки используют для увеличения плавучести тела, когда упражнение не требует опоры, например на расслабление, увеличение интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Увеличить интенсивность тренировки сердечнососудистой системы можно с помощью гантелей и ножных манжет. Как правило, это снаряжение используется в комплексе - гантели и манжеты. При работе с гантелями без ножных манжет вы столкнетесь с тем, что ноги постоянно поднимаются из воды, а туловище, наоборот, уходит под воду. На любом занятии пригодятся перепончатые рукавицы или перчатки. С их помощью можно увеличить сопротивление движениям тела, облегчить поступательное движение руками. Практически в любом бассейне можно найти пенопластовые доски, которые можно использовать для увеличения интенсивности тренировки туловища, для расслабления и других целей