**«Сухое плавание». Комплекс специальных физических упражнений на суше для плавательной подготовки.**

Под сухим плаванием подразумевается выполнение тех или иных движений, имитирующих плавание на суше, в зале или с помощью специальных тренажеров. При выполнении таких упражнений задействуются все мышцы корпуса аналогично тому, как это происходит в воде.

Плавание на суше будет полезно как для начинающих, так и для профессиональных пловцов. Так, для начинающих такие занятия помогут изучить разные техники, например, обучение плаванию брассом на суше. Профессиональным спортсменам такие занятия помогут усовершенствовать технику. Кроме того, имитация плавания на суше способствует:

-профилактике травм;

-достижению и поддержанию оптимальной физической формы;

-разогреву и укреплению мышц;

-улучшению гибкости и выносливости.

Выполнение тренировок возможно как в домашних условиях, так и в специальных залах. Залы для сухого плавания могут использоваться как “разминочные залы” непосредственно перед заходом в воду. Разминка на суше перед плаванием улучшит координацию, подготовит тело и уменьшит нагрузку на суставы. Выполнять подводящие упражнения для плавания на суше, необходимо уделяя особое внимание мышцам шеи, плеч и спины. Разминка должна занимать не менее 15-20 минут.

Увеличить эффективность урока плавания на суше помогут тренажеры для сухого плавания.

— эспандеры с лопатками (помогают улучшить технику и силу гребка);

— эспандеры с ручками (с помощью них можно проработать мышцы рук, спины, груди, ног; они способствуют устранению ошибок при гребке, освоению правильного положения локтя и кисти);

— эспандеры для растяжки (их можно использовать для растяжки мышц рук и плечевого пояса, а также для развития силы ног);

— тренажеры с фиксаторами (с помощью них можно фиксировать, например, голени, отработать технику и прокачать мышцы кора).

**Этапы занятия на суше**

**Разминка**

Разминка перед тренировкой на разогрев мышц считается обязательной. С ее помощью улучшается работа сердечно-сосудистой системы, а сам спортсмен начинает психологически настраиваться на плавание. Комплекс упражнений представляется следующим образом:

Начинают проработку верхней части тела — с шеи и плавно переходят к стопам.

Делаются наклоны головы, круговые вращения, повороты.

Постепенно спускаются к туловищу — повороты корпуса, махи руками, наклоны к ногам с вытянутыми руками.

Далее разрабатываются ноги — махи ногами, круговые движения голеностопом, вставание на носочки с попеременным опущением на пятки.

Выполняют все движения плавно, мягко, соблюдая равномерный темп.

**Растяжка**

Растяжка помогает укрепить мышцы и в то же время улучшить их гибкость во избежание последующих травм. Спортсмены должны заниматься растяжкой в течение 10 минут и более. Все зависит от физического состояния.

**Заминка**

Необходима для уменьшения усталости мышц, в том числе, для снижения содержания молочной кислоты в тканях. Упражнениями заминки улучшается эластичность волокон.

Заминка включает в себя упражнения на растяжку:

Взять палку и положить ее на плечи в виде коромысла, придерживая руками. С ней опускают корпус вниз, поворачивают в разные стороны, сохраняя положение рук с отведенными в сторону локтями.

Подойти к стене на расстояние вытянутых рук. Наклонить корпус, поднимая руки и оперев ладони на стену. Давить на поверхность, создавать тем самым сопротивление.

Лечь на живот и поднять аккуратно руки и ноги — это стандартное упражнение «лодочка».

Заминка проводится до полного устранения неприятных ощущений в мышцах.

Для того чтобы научиться правильно плавать и суметь достичь высоких результатов, пловцу необходима гибкость и хорошая физическая подготовка, ведь плыть технично и быстро будет довольно сложно. Для комплексного развития нужно использовать дополнительные занятия на суше, которых существует немало. Общепризнанным комплексом упражнения для пловцов, является [комплекс упражнений Кифута](https://kuban-swim.ru/25-%d0%b7%d0%be%d0%bb%d0%be%d1%82%d1%8b%d1%85-%d1%83%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b9-%d0%ba%d0%b8%d1%84%d1%83%d1%82%d0%b0/).

**Легендарный Боб Кифут и его «золотые упражнения»**

У всех пловцов упражнения Кифута всегда на слуху. И новички, и опытные пловцы берегут, как зеницу ока, перепечатки с прославленных схематических рисунков 25 золотых упражнений легендарного Боба — Роберта Джона Германа Кифута.

Родился Роберт Кифут 17 ноября 1890 г. в американском городе Тонаванда. Стипендиат университетов Гарварда (1912) и Буффало (1913), он не только досконально изучил все вопросы физподготовки пловцов, но и стал в 1914 г. преподавателем физкультуры в одном из самых престижных университетов Америки — Йельском университете. И уже в 1918 г. Роберт Кифут — главный тренер университетской команды по плаванию.

В середине 30 годов XX века разработки Кифута совершили настоящую революцию в [технике плавания](http://www.swimtempo.ru/technika-plavaniya.html) — спортсмены-пловцы стали использовать [разворот кувырком](http://www.swimtempo.ru/obuchenie-povorotam-krol.html). А золотому медалисту Олимпийских Игр 1936 г. в Берлине в стометровке [на спине](http://www.swimtempo.ru/technika-plavaniya-na-spine.html) Адольфу Киферу кифутовская система подготовки позволила улучшить 17(!) мировых рекордов.

Посвятив практически всю жизнь работе в Йельском университете, Боб Кифут 5 раз становился членом тренерского состава Олимпийской команды США по плаванию: в 1928, 1932 (главный тренер сборной), 1936, 1948 и в 1952 гг. Позднее — на играх 1956, 1960 и 1964 гг. Кифут принял участие в качестве консультанта.

В 1941 г. в свет выходит книга Роберта Кифута «Бассейн», в мгновение ока на многие десятилетия ставшая, в буквальном смысле этого слова, Библией [тренеров по плаванию](http://www.swimtempo.ru/stat-i/trener-po-plavaniiu.html) всего мира. На следующий год частное печатное издательство Нью-Йорка «S. H. Kress & Cо» выпускает следующую книгу неутомимого Боба — «Как быть здоровым» (How to be fit). Вступительное слово к книге принадлежит очень популярному в то время спортивному комментатору газеты «Нью-Йорк Таймс» Джону Кирану.

Книга «How to be fit» не только перевернула всю существовавшую до тех пор систему подготовки пловцов. Кифутовская система тренировок из 50 упражнений практически сразу вошла в программу общей физической подготовки легкоатлетов. Около половины упражнений из «How to be fit» — это и есть те самые 25 золотых упражнений Кифута для спортсменов-пловцов, схематическими рисунками которых полон Интернет.

Через несколько лет Роберт Кифут дополнил свою систему ещё 12- ю упражнениями с отягощением для проработки определённых групп мышц в разных стилях плавания. И сегодня во многих видах спорта упражнения Кифута на растяжку и гибкость суставов являются непременным атрибутом тренировок.

Покинув пост главного тренера Йельского университета в 1959 г., но продолжая оставаться консультантом университетсткой команды по плаванию, Кифут до 1962 г. проработал издателем и редактором журнала «Swimming World», сотрудничество с которым начал ещё в 1951 г.

В 1965 г. имя Роберта Кифута было занесено в Международный зал Славы Плавания. Ушёл Маэстро, как и положено легендарной личности, во время «несения боевой вахты» — 7 января 1967 г. на соревнованиях между командами Йельского университета и Военной академии у Кифута случился сердечный приступ. Подопечные Великого Боба выиграли… А доставшиеся всему миру в наследство золотые упражнения Кифута продолжают приносить огромную пользу не только пловцам

**Комплекс упражнений**

**Упражнения на суше для обучения плаванию брассом.**

Упражнения для изучения движений ногами.

Встать прямо, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуть наружу. Выполнить «сед брассиста»: встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц. При этом носки ног согнуты на себя.

Лечь на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление — быстро, затем следует пауза.

Упражнения для изучения движений руками

Встать слегка наклонившись, руки вытянуть вперед. Имитировать движения руками брассом.

Первое упражнение, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед.

Выполнять упражнения 10-12 раз.

**Упражнения на суше для обучения плаванию кролем**

Упражнения для изучения положения тела

Лечь на грудь, руки расположить вдоль тела. Напрячь мышцы рук, ног и туловища (2-3 секунды). Расслабиться.

Тоже, но руки вытянуть вверх («стрелочкой»).

Повторять 10-12 раз. Эти упражнения дают представление о положении тела во время скольжения, учат держать тело напряженным, тянуться вперед.

Упражнения для изучения движений ногами

Сесть на полу. Попеременно двигать прямыми ногами вверх-вниз. Носки ног должны быть вытянуты, ноги выпрямлены в коленных суставах, размах движений стоп примерно 40 см. Повторять 10-12 раз.

Типичные ошибки: ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты, движения выполняются не от бедра, а от колена.

Совет: ноги должны быть, как у балерины — с оттянутыми носками, прямыми и напряженными. При выполнении движений на суше прямыми ногами формируется ощущения, сходные с теми, которые возникают в воде.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания

Встать прямо, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади, у бедра. Делать движения прямыми руками, как при плавании кролем на груди. Повторять 10-12 раз.

Типичные ошибки: сгибание рук, раскачивание плечами, во время «гребка» рука уходит в сторону от туловища и слишком рано «вынимается из воды».

Методические указания: руки должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами; «грести» прямой рукой под себя, заканчивая гребок у бедра.

Встать у гимнастической стены в наклоне, руки положить на перекладину. Выполнить движения одной рукой как при плавании кролем на груди. Делать по 10-12 раз без дыхания и в согласовании с дыханием.

Упражнения для согласования движений

«Мельница» с притопыванием ногами: на один «гребок» рукой — три шага ногами.

Предыдущие упражнения, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».

Встать прямо, ноги на ширине плеч, наклониться вперед. Делать движения руками как при плавании кролем на груди с одновременным притопыванием ногами: на один «гребок» рукой — три шага ногами.

Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием.

**Упражнения на суше для обучения плаванию баттерфляем**

Упражнения для изучения движений ногамиЛечь в упоре сзади. Делать упругие движения тазом вверх и вниз.

Встать прямо, с поднятыми руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Делать упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.

Встать на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другую поднять вверх. Делать волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

Упражнения повторять по 10-12 раз.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания

Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голову слегка приподнять, смотреть на кисти рук. Делать круговые движения руками вперед.

Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками вперед.

Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками как при плавании баттерфляем.