Громов Василий Валерьевич
тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШ №2»
г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

РОЛЬ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Аннотация: *в связи с малоподвижным образом жизни у детей происходит укорочение мышечной структуры, что в свою очередь влияет на понижение гибкости и ухудшения обмена веществ в организме. Как следствие, возникают проблемы со здоровьем – нарушения в координации движений, проблемы с суставами, развивается ожирение. Актуален вопрос по внедрению с определённой систематичностью в физическую подготовку детей, в том числе занимающихся плаванием, упражнений на гибкость. В результате за год занятий можно добиться изменений в подвижности суставов и легкости выполнения упражнений. В статье рассматриваются суставы и мышечные группы, требующие целенаправленного развития гибкости, а также вопросы безопасного и эффективного совершенствования гибкости в рамках уроков плавания. Кроме того, представлены методические указания и комплексы упражнений, которые целесообразно применять в процессе обучения плаванию.*

Ключевые слова: *гибкость, растяжка мышц, правильная биомеханика, профилактика травм, растяжка пловца.*

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловца нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости [3].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

При обучении детей плаванию важно понимать – без развития гибкости невозможно научить ученика правильно выполнять элементы техники. При ограничении верхнего плечевого пояса, пронос рук над водой будет проходить по неправильной траектории движения рук, а мышцы антагонисты будут в постоянном напряжении, что приведет к дискомфорту и болям мышечной структуры. Грудной и поясничный отделы будут страдать, а их состояние очень важно для выполнения правильных движений брасом и баттерфляем.

1. Почему гибкость очень важна для пловца.

1.1. Влияние на технику движений.

Каждый стиль плавания требует определенной траектории движения в теле.

Таблица 1

Влияние работы суставов и мышц на технику движений

Стиль	Основные суставы и мышцы	Влияние на технику
Кроль	Плечевые суставы (ротация) голеностоп (подошвенное сгибание)	Длинный гребок, высокий локоть, эффективная работа стопы
Брасс	Тазобедренные суставы (отведение и ротация), коленные, голеностопы	Правильный захват воды ногами, мощный толчок
Баттерфляй	Грудной и поясничный отделы позвоночника, плечи, голеностопы	Волнообразные движения туловища, синхронные гребок и работа ног
На спине	Плечевые суставы (разгибание и ротация), грудной и поясничный отделы	Пронос руки при скручивании тела, стабильное положение головы

Если ограничить подвижность хотя бы в одной из зон, то движение не будет верным, как следствие – увеличивается сопротивление воды, теряется скорость, а неправильные компенсаторные движения перегружают другие суставы [2, с. 57].

1.2. Экономичность и скорость.

При улучшении подвижности голеностопного сустава, увеличивается эффективность работы ног в кроле. Круговое свободное движение плеча напрямую связано с длиной гребка и количеством гребков на дистанции. Чем длиннее гребок, тем эффективнее техника выполнения.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1.3. Профилактика травм.

Наиболее частые травмы у пловцов:

– из-за недостаточной ротации плеча и слабости стабилизаторов лопатки происходит «синдром удара плеча».

– из-за ограничения подвижности в тазобедренном суставе и перегрузки коллатеральных связок возникает боль в колене брассиста.

– при повышенном тонусе грудного отдела позвоночника проявляются боли в пояснице, чаще при плавании баттерфляем.

Регулярная работа на гибкость снижает риск этих травм на 40–60%, поскольку позволяет суставам работать в правильной биомеханике и уменьшает компенсаторное напряжение соседних мышц.

2. Какие именно мышцы и суставы нужно растягивать.

Существует группа мышц, на которые систематически нужно выполнять упражнения.

1. Плечевой пояс и грудные мышцы – отвечают за ротацию плеча, пронацию/супинацию, высокий локоть.

2. Шейный отдел – отвечает за стабилизацию головы на месте при ротации туловища.

3. Грудной и поясничный отделы позвоночника – важны для скручиваний и волнообразного движения.

4. Тазобедренные суставы (сгибание, разгибание, отведение и пронация) – отвечают за правильную работу ног.

5. Коленные суставы – важны для гибкости сгибателей и разгибателей.

6. Голеностопные суставы и стопы (подошвенное и тыльное сгибание) – для эффективной работы стопы.

Особое внимание нужно уделять мышцам-антагонистам: нельзя растягивать только переднюю поверхность бедра, игнорируя заднюю, иначе возникает дисбаланс в теле, что приводит к анатомическим изменениям [1, с.64, 65].

3. Система упражнений на гибкость для пловцов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Комплекс рассчитан на 10–15 минут и может выполняться на суше. Состоит из разминки и динамической растяжки, выполняется перед входом в воду для разогрева мышц и увеличения кровотока и подвижности.

1. Круговые движение руками вперед и назад, каждой рукой.

2. Круговые движение руками вперед, имитация работы кролем.

3. Круговые движение руками назад, имитация работы кролем на спине.

4. Круговые движения руками одновременно вперед, имитация работы баттерфляй.

5. Круговые движения руками одновременно назад, имитация работы баттерфляй на спине.

6. Скрещивание рук перед грудью, хлопки за спиной.

7. Упражнение «лыжника», разноименная работа рук параллельно телу, маховое движение с максимальной амплитудой.

8. Упражнение «мельница», ноги широко разведены, в наклоне, маховые движения рук через стороны, одна рука снизу, другая сверху, голова зафиксирована.

9. Руки за головой, приседания брассом.

10. Подъем на внешнюю сторону стопы.

11. Подъем на внутреннею сторону стопы. Большой палец прижат, остальные пальцы отрываются от земли вверх.

12. Подъем стоп на носках (балерина).

13. Подъем стоп на пятках.

14. Подъем стоп на пятках, с отведением носков в сторону.

15. Подъем стоп на пятках, с приведением носков, до касания большими пальцами ног.

16. Подъем стоп на носках с отведением пяток в сторону.

17. Подъем на носках с приведением во внутрь до касания пяток.

18. Продвижение вперед за счет пальцев ног (гусеничка).

19. «Бабочка» сидя на полу – стопы вместе, колени разведены в стороны, надавливаем локтями на колени.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

20. Выпад вперёд (растяжка сгибателей бедра) – колено задней ноги на полу, таз подаём вперёд.

21. Сидя на коленях, стопы под собой, прижимаем колени к груди, не отрывая пяток от таза.

Важно: все движения выполнять плавно, без рывков, постепенно увеличивая амплитуду. Каждое движение выполняется по 10 раз [4, с. 237].

4. Методические рекомендации для учителя.

4.1. Когда и как часто включать упражнения на гибкость.

Каждое занятие (вводная часть) – 10–15 минут.

Лучше сочетать – динамическая растяжка в разминке на суше, далее статическая.

4.2. Как контролировать правильность выполнения упражнений.

Следить, чтобы не было сильных болевых ощущений.

Напоминать детям о ровном дыхании, не задерживать дыхание.

При статической растяжке – не пружинить, а плавно углублять положение.

Если ученик жалуется на скованность в плече – давать индивидуальные упражнения на ротаторы плеча.

4.3. Типичные ошибки и их коррекция.

Ошибка и исправление:

– растяжка на «холодные» мышцы, необходимо обязательно разминать мышцы 5 минут перед статикой;

– рывковые движения, следить, чтобы все движения были плавные, без инерции;

– игнорирование симметрии, необходимо растягивать обе стороны тела равномерно;

– упражнения только на ноги или только на плечи – комплекс должен охватывать все отделы туловища.

4.4. Связь гибкости с освоением техники.

Необходимо показать ученикам, на конкретном примере, прямую связь улучшения подвижности плеча с возможностью делать более длинный гребок,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

или как гибкость стопы усиливает толчок в брассе. Используйте сравнения – показывайте замедленное видео профессиональных пловцов с хорошей и плохой растяжкой.

Заключение.

В итоге мы можем сделать вывод, что упражнения на гибкость – это не дополнительный, а обязательный компонент каждого урока плавания. Без них даже хорошо поставленная техника останется зажатой, неэкономичной и травмоопасной. Регулярная и грамотно построенная работа над подвижностью суставов и эластичностью мышц даёт ученикам:

– уверенность в воде (тело слушается лучше);

– скорость (каждое движение эффективнее);

– здоровье (суставы работают без перегрузок).

Учителю достаточно выделять на растяжку 10–15 минут в каждом занятии, строго контролируя технику безопасности. Гибкость развивается постепенно, и лучший результат даёт не разовое усилие, а систематическая работа в течение всего учебного года.

Список литературы

1. Макаренко, Л. П. Юный пловец : учебное пособие / Л. П. Макаренко. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

2. Пастушенко, М. А. Общая физическая подготовка пловца и ее значение в тренировочном процессе / М. А. Пастушенко. – URL: https://www.pedopyt.ru/categories/17/articles/5149 (дата обращения: 28.10.2026). – Текст : электронный.

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного Федерального университета, 2011. – 452 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)