Введение в занятия плаванием элементов упражнений аквафитнеса вызывают интерес, как у девушек, так и юношей, хотя у девушек он несколько выше. Выполнение данных упражнений проходит на очень высоком эмоциональном уровне, что создает дополнительную мотивацию студенток к занятиям плаванием.

9.1. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и туловища

Упражнение 1.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки внизу.

- одновременные движения плечами вверх-вниз;

- попеременные движения плечами вверх-вниз;

- одновременные круговые движения плечами вперед и назад;

- попеременные круговые движения вперед, назад.

Упражнение 2.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки влево, пальцы сцеплены в замок.

Движение рук вправо-влево, через положение руки впереди.

Упражнение 3.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах

ладонями вперед.

Попеременное разгибание рук вперед. (То же, одновременно).

Упражнение 4.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки в стороны, ладонями книзу.

Движением рук вперед обхватить руками туловище.

Упражнение 5.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, правая рука вперед, левая назад,

ладонями внутрь.

Смена положения рук через положение руки внизу.

9.2. Упражнения для мышц ног и нижней части туловища

Упражнение 1.

И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны. Прыжки вверх.

Упражнение 2.

И.п. - стойка ноги вместе. Прыжок руки вверх.

Упражнение 3.

И.п. - то же. Прыжок ноги врозь.

Упражнение 4.

И.п. - стойка ноги врозь. Прыжок ноги вместе.

Упражнение 5.

И.п. - полуприсед колени влево, руки в стороны.

Подскоки с поворотом коленей вправо (влево).

Упражнение 6.

И.п. - стойка на правой ноге, левая вперед-книзу.

Прыжком сменить положение ног.

Упражнение 7.

И.п. - стойка на правой ноге, левая в сторону-книзу.

Прыжком сменить положение ног.

9.3. Упражнения с партнером

Упражнение 1.

И.п. - стоя лицом друг к другу, взяться за руки.

Одновременные прыжки вверх.

Упражнение 2.

И.п. - стоя лицом друг к другу, взяться за руки.

Одновременные прыжки вверх, с подниманием рук.

Упражнение 3.

И.п. - то же. Попеременные прыжки вверх.

Упражнение 4.

И.п. - то же. Шагами галопа влево (вправо) по кругу.

Упражнение 5.

И.п. - то же. Бег по кругу с высоким подниманием бедра.

Упражнение 6.

И.п. - то же. Одновременные наклоны в стороны.

Упражнение 7.

И.п. -то же. Прыжки с поворотом вправо и влево в одноименные стороны.

Вариант: то же, но в разноименные стороны.

Упражнение 8.

И.п. - то же. Одновременные или попеременные круговые движения руками от себя или на себя.

Упражнение 9.

И.п. - то же. Поочередное сгибание или разгибание рук с сопротивлением

партнера.

Упражнение 10.

И.п. - стоя лицом друг к другу, руки согнуты назад, ладонями вперед.

Резкими движениями рук вперед, по поверхности воды, стремиться обрызгать

партнера.

Упражнение 11.

И.п. - стоя спиной друг к другу, руки согнуты ладонями назад.

Движением рук назад по поверхности воды (или как можно ближе к ней)

стремиться обрызгать партнера.

9.4. Упражнения на растягивание

Упражнение 1.

И.п. - стоя на правой ноге, с захватом другой ноги, согнутой назад, за голеностопный сустав.

Максимальное отведение бедра назад.

Упражнение 2.

И.п. - вис стоя на согнутых ногах, стопы у поверхности воды.

Одновременные и попеременные сгибания и разгибания ног в коленных

суставах.

Вариант: покачивания вверх-вниз с прямыми ногами.

Упражнение 3.

И.п. - вис стоя ноги врозь пошире (шпагат), стопы на уровне пояса.

Покачивания вверх-вниз и вперед-назад.

Упражнение 4.

И.п. - упор стоя на правой ноге, левая вперед на опоре, наклоны вперед.

Упражнение 3.

И.п. - упор стоя на правой ноге, согнутая вперед левая на опоре.

Движения тазом вперед-назад.

Упражнение 3.

И.п. - упор стоя спиной к бортику, приседания, с постепенным увеличением амплитуды.

9.8.Упражнения на расслабление

Упражнение 1.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки впереди.

Повороты влево и вправо с волнообразными движениями руками.

Упражнение 2.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь.

Круговые движения тазом в сагиттальной плоскости.

Упражнение 3.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь.

Круговые движения тазом во фронтальной плоскости.

Упражнение 4.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь.

Круговые движения тазом в горизонтальной плоскости.

Упражнение 5.

И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки за голову.

Округляя спину -локти вперед, прогибаясь - локти назад.

Упражнение 6.

И.п. - то же. Потягивания локтями в стороны.

**Тренировка конкретно в бассейне.**

**Скоростная выносливость. Объем: 2 550м**

**Разминка**

* 4 \* 100м комплекс.  
  Каждый стиль выполняем ввиду упражнения. Дельфин: Руки Дельфин, ноги кроль / Спина: Ноги кроль, руки выполняют гребки одновременно. / Брасс: Руки брасс, ноги дельфин. / Кроль: Руки кроль, ноги дельфин.
* 4 \* 50м ноги на спине. Руки в стрелке или вдоль корпуса. 1/3 ноги кроль. 2/4 ноги дельфин.
* 200м кроль в ластах и трубке. Расслабляем шею.

**Основная часть**

* 6 \* 75м о/с. Отдых: 30 сек.  
  1 - 25м MAX и после поворота 50 спокойно.  
  2 - 50м Скорость 80-90% от MAX после поворота 25 спокойно.  
  3 - 75м Скорость 70% от Max. и так 2 круга.
* 200м упражнение. Трубка и ласты. 100м - скаллинг. 100м - ротация корпуса с прижатыми руками вдоль тела. Ноги кроль.
* 4 \* ( 2 \* 50м о.с 80% от MAX) Между каждым подходом откуп 100 метров. В этом задании мы делим 50 метров на 2 \* 25. Первые 25 выполняем с поворотом и остановкой после касания бортика ногами. Вторые 25 выполняем с отталкивания от бортика.  
  • отдых между 2 \* 25м 20 сек.  
  • 15 сек  
  • 10 сек  
  • 5 сек  
  Стараемся удерживать скорость на одном уровне.
* 200м ноги дельфин или кроль на боку. Одна рука вытянута вперед.
* 4 \* 50м о.с. Со старта. MAX. Откуп 150 метров после каждого полтинника. Начинаете на скорости +5 сек от лучшего времени. Каждый последующий раз стремимся убрать 1 секунду.

**Заминка**

* 300м свободно

**Спина. Объем: 2700м**

**Разминка**

* 4 \* 100м комплекс. Отдых: 30 сек. Пульс: 20 - 22.
* 200м ноги на спине в ластах. Руки в стрелке за головой или вдоль тела. Голову старайтесь не задирать.
* 2 \* 100м брасс на скольжение.
* 200м упр. Спина в ластах. 50 на правом боку - 50 на левом боку. На каком боку плывем, та рука вытянута вперёд и притоплена под воду, плече другой руки должно выходить из воды.

**Основная часть**

* 4 \* 50м спина. Отдых: 30 сек. Проныры до 15 метров с отталкивания и поворота. (Кому тяжело нырять, начните с 5 метров проныра, но до 15 метров проплывите руки в стрелке, ноги дельфин или кроль)
* 3 \* 100м кроль. Отдых: 20 сек. Пульс: 22 - 24.
* 4 \* 50м спина. Отдых: 30 сек. При проносе руки, задерживаем ее в самой высокой точке на 5 сек. Затем проносим ее дальше, с одновременным гребком другой руки. (На спине, если мы плывем медленно, то рука спереди, немного дожидается другой руки. Чтобы как можно дольше оставаться в скольжении)
* 4 \* 100м спина в ластах на шаг. Отдых: 30 сек. Пульс: 24 - 26. (Посчитайте за первые 25 метров количество гребков и старайтесь сохранять их количество на каждом отрезке)
* 100м спокойно.
* 6 \* 15м ноги на спине. Максимально быстро. С доплыванием до 50 метров. (Старайтесь ступни немного заворачивать вовнутрь, чтобы при работе ног, колени не торчали из воды)

**Заминка**

* 200м свободно

**Брасс. На начало гребка.**

**Разминка**

* 4 \* 50м ноги кроль + 100м кроль:
* 4 \* 50м ноги на спине кроль + 100м спина:
* 4 \* 50м ноги брасс + 100м брасс.

**Основная часть**

* 1️2 \* 100м ноги кроль с трубкой и ластами. Руки вытянуты вперед и тыльные стороны ладони должны быть склеены вместе. Расслабляйте шею во время плавания.
* 200м брасс. На скольжение. При каждом начале гребка, старайтесь руки держать тыльными сторонами друг к другу. Чтобы гребок был более эффективный.
* 4 \* 50м ноги кроль с трубкой и ластами. Руки вытянуты вперед и большие пальцы обязательно смотрят вниз. Первые 50м плывем только гребки правой рукой, вторые 50м гребки только левой рукой.
* 100м брасс в полной координации. Акцент на начало гребка.
* 4 \* 25м скаллинг. Трубка и колобашка. Акцент на начало гребка в брассе. Руки работают только от локтя. Учимся продвигаться себя вперед, только с помощью начального захвата в брассе.
* 4 \* 50м брасс на координацию.  
  1/3 раз выполняем гребок левой рукой и толчок правой ногой.В это время правая рука постоянно вытянута вперед и левая нога вытянута назад.  
  2/4 раз меняем стороны. Теперь гребок правой рукой и толчок левой ногой. Тут придется поучится совершать вдох, только при гребке с одной рукой.
* 100м брасс в полной координации.

**Заминка**

* 200м свободно

**Упражнения в кроле. Ротация корпуса.** **Объем: 2100м.**

**Разминка**

* 200м свободно. Плывите , как вам хочется.
* 6 \* 50м кроль. Отдых: 20 сек. Пульс: 22 - 24.

**Основная часть**

* 4 \* 50м ротация тела в кроле. Руки по сторонам. Нам потребуются ласты и трубка. (Упражнение из видео)
* 100м кроль ноги с доской.
* 4 \* 50м кроль с одной рукой, вторая прижата к телу. Вдох выполняется только в сторону, где рука прижата. Стараемся вытаскивать плечи на каждую сторону, даже то плече, где рука прижата к телу.
* 2 \* 100м кроль на боку. (50м на правом боку и правая рука вытянута вперед, 50м на левом боку и левая рука вытянута вперед. Руку впереди, старайтесь держать расслабленной и на глубине 20 - 30 см)
* 4 \* 50м кроль. Руки вытянуты впереди и находятся на расстоянии уровня плеч. 1/3 раз гребки только правой рукой. 2/4 раз гребки только левой рукой.
* 100м ноги кроль на спине. Руки в стрелке или вдоль тела.
* 6 \* 50м кроль. В полной координации. Отдых: 30 сек. Пульс: 24 - 26. Задание не на скорость, а на мощные гребки и ротацию корпуса при плавании.

**Заминка**

* 6 \* 50м спина. 1/3/5 ноги кроль на спине. 2/4/6 спина в полной координации.