

УДК 797.21:796.015
ББК 75.717.5
Д 91

Авторы:

Горелик Михаил Владимирович — Заслуженный тренер РСФСР, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, ФГБУ специализированная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран», г. Санкт-Петербург;

Дышко Борис Аронович — доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, генеральный директор ООО «Спорт Технолджи»;

Кочергин Александр Борисович — кандидат педагогических наук, доцент, начальник отдела методического обеспечения УОР № 1, г. Санкт-Петербург;

Пригода Кирилл Геннадьевич — заслуженный мастер спорта, ФГБУ специализированная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран», г. Санкт-Петербург.

Рецензент:

Крылов А. И. — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

Горелик М. В., Дышко Б. А., Кочергин А. Б., Пригода К. Г.
Д 91 Дыхательные тренажеры «Новое дыхание» в подготовке пловцов и не только: руководство для тренеров, спортсменов и родителей. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 42 с.

ISBN 978-5-00129-354-5

Книга посвящена технологии подготовки пловцов разного уровня подготовленности на воде и в зале с помощью дыхательных тренажеров «Новое дыхание»: «Русский snorkель — Новое дыхание» и «Русский флаттер — Новое дыхание» (ООО «Спорт Технолджи», Москва, Россия).

Рассмотрено устройство тренажеров «Новое дыхание» «Русский snorkель» (для плавания) и «Русский флаттер» (в движении и в зале) и их отличительные элементы. Описаны правила эксплуатации тренажеров и методика их использования в тренировке пловцов разного возраста/уровня подготовленности, различными стилями и в разных условиях. Предложены методы контроля результативности тренировок. Приведена методика дезинфекции тренажера при подготовке к тренировке.

Книга написана для тренеров, спортсменов и родителей, чтобы знали, как нелегко тренироваться их детям.

УДК 797.21:796.015
ББК 75.717.5

© Горелик М.В., Дышко Б.А., Кочергин А.Б.,
Пригода К.Г., 2023

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

ISBN 978-5-00129-354-5

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Дыхательные тренажеры «Новое дыхание».....	5
1.1. Тренажеры «Новое дыхание»: принцип работы и особенности устройств.....	5
1.2. Дыхательные трубы для плавания (обзор)	6
1.2.1. Универсальная дыхательная труба для плавания «Русский сноркель — Новое дыхание»	9
1.2.2. Использование универсальной дыхательной трубы для плавания «Русский snorkель — Новое дыхание» в режиме «выдох в воду с нагрузкой» в подготовке пловцов.	10
1.2.3. Использование УДТП «Русский snorkель — Новое дыхание» в период адаптации горной подготовки.....	15
1.3. Тренажер для тренировки дыхательных мышц в движении, в зальной подготовке и при плавании на спине «Русский флаттер — Новое дыхание».....	17
1.3.1. Использование тренажера «Русский флаттер — Новое дыхание» для тренировки дыхательных мышц в воде и в движении в тренировке пловцов-спинистов.....	20
1.3.2. Использование ТДМД «Русский флаттер — Новое дыхание» для тренировки дыхательных мышц в воде и в движении в зальной подготовке пловцов.	21
1.3.3. Упражнения для локальной тренировки мышц, участвующих в гребке, с использованием ТДМД «Русский флаттер — Новое дыхание».....	26
2. Доступные методы оценки влияния занятий с тренажерами «Новое дыхание» на дыхательную систему пловцов	33
3. Правила эксплуатации тренажеров «Новое дыхание»: универсальной дыхательной трубы для плавания «Русский сноркель — новое дыхание» и тренажера для тренировки дыхательных мышц в движении, в зальной тренировке и при плавании на спине «Русский флаттер — новое дыхание»	36
Перечень использованных сокращений.....	38
Рекомендованная литература.....	39