

## **Практический и теоретический материал для пловцов 2006 г.р. и старше в период дистанционного обучения:**

В период дистанционного обучения для поддержания физического состояния оптимальными являются упражнения на растягивание, силу мышц и теоретическая подготовка.

### **ЗАНЯТИЕ 15.**

#### **14.1. Практическая часть.**

##### *Разминка*

1. Суставная разминка: покрутите суставами, сделайте наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег, бег на месте с высоким подниманием коленей, приседания, прыжки через скакалку.

##### **Общие рекомендации по выполнению упражнений Кифута**

При отсутствии ограничений со стороны здоровья, выполнение комплекса Кифута показано не только молодым, но и людям за 50.

Упражнения Кифута считаются одним из лучших комплексов для тренировок пловцов “на суше” – то есть в зале или даже дома.

Ниже подробно и наглядно показано каждое из входящих в этот комплекс заданий.

*Каждое упражнение рекомендуется выполнять по 2-3 подхода с интервалом 1-2 минуты.*

##### Описание

#### **Комплекс упражнений для развития гибкости у пловцов-спиннистов от Кифута (часть2)**

Предлагаемые упражнения для подвижности суставов от Кифута для спиннистов в первую очередь сосредоточены на плечевом поясе, во вторую — на голеностопе.

Прежде чем описывать кифутовские упражнения для развития гибкости у пловцов на спине, остановимся на разнице между такими понятиями, как “гибкость” и “подвижность” суставов:

**Гибкость** — уровень свободного движения какой-либо части тела.

**Подвижность** — уровень свободного движения конкретного сустава.

Хорошая подвижность суставов — основа для развития высокой степени гибкости.



Весь комплекс упражнений для развития гибкости у спиннистов состоит из активных, активно-пассивных и пассивных упражнений.

**Активные упражнения** — махи, статические напряжения с сохранением положения тела, замедленные движения с максимальным уровнем амплитуды.

**Активно-пассивные** — вис и подтягивание на кольцах или перекладине, шпагат и т. п. То есть рост амплитуды движений достигается благодаря весу собственного тела.

**Пассивные** — наибольшая амплитуда движений достигается под воздействием усилий, прилагаемых партнёром.

## 1. Футбол

*Исходное положение:*

Лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.



*Упражнение:*

Поочерёдно поднимать прямые ноги вверх, имитируя удары по мячу.

Повторить в быстром темпе **15-30** раз каждой ногой.

*Цель:*

Растянуть мышцы бёдер, укрепить тазобедренные суставы, мышцы поясницы и брюшного пресса.

## 2. Выкрут

*Исходное положение:*

Встать на колени, спиной к партнёру (упражнение можно выполнять без партнера, скрещивая руки за спиной пружинящими движениями)



*Упражнение:*

Партнёр берёт упражняющегося за руки и старается скрестить их.

Повторить **10-15** раз.

*Цель:*

Развитие гибкости в плечевых суставах.

## 3. Тяни

*Исходное положение:*

Ноги врозь, руки в замке за спиной.



*Упражнение:*

Наклоняясь вперед, стараться как можно ниже пружинящими движениями опустить руки за голову.

Повторить **10-15** раз.

*Цель:*

Развитие гибкости плечевых суставов.

#### **4. Мельница1**

*Исходное положение:*

Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища.



*Упражнение:*

Круговые движения руками назад с одновременной работой ног, имитирующих движения при плавании кролем.

Повторить **30-40** раз для каждой руки.

*Цель:*

Растяжение грудных мышц, разработка плечевых, тазобедренных и коленных суставов, проработка подошвенного сгибания.

#### **5. Прокрут**

*Исходное положение:*

Сидя на коленях, ягодицы на пятках, спина прямая, руки отведены назад, кисти в замке.



*Упражнение:*

Подъем сцепленных рук максимально вверх.

Повторить медленно **10-15** раз.

*Цель:*

Растяжение мышц плечевого пояса, разработка и укрепление плечевых суставов.

## **6. Подлезь**

*Исходное положение:*

Упор на прямых руках и ногах с высоко поднятым тазом.



*Упражнение:*

Медленно сгибая руки в локтях, опуститься на пол, продвигаясь вперёд. Так же медленно выпрямляя руки, вернуться в исходное.

Повторить **5-15** раз.

*Цель:*

Укрепление плечевых суставов, поясничного отдела позвоночника и его мышц, мышц плечевого пояса, рук, передней поверхности бёдер.

## 7. Ложись

*Исходное положение:*

Сидя на коленях, ягодицы на пятках, спина прямая, ладони рук опущены на колени.



*Упражнение:*

Подняв руки над головой и медленно отклоняя корпус назад, лечь спиной на пол. Так же медленно вернуться в исходное положение.

Повторить **5-10** раз.

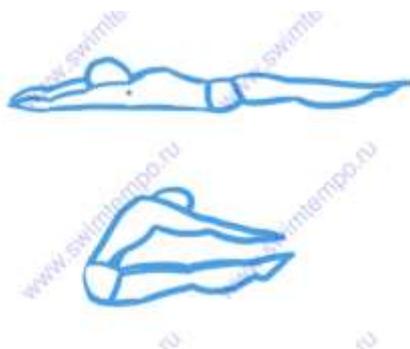
*Цель:*

Укрепить поясничный отдел позвоночника, мышцы спины и брюшного пресса.

## 8. Пресс

*Исходное положение:*

Лежа на спине с вытянутыми над головой руками, ноги прямые, носки вместе.



*Упражнение:*

Подняв корпус, принять положение сидя и, наклоняясь вперёд, пальцами рук стараться коснуться пальцев ног. Вернуться в исходное.

Повторить **25-50** раз.

*Цель:*

Укрепление мышц брюшного пресса.

## **9. Мельница2**

*Исходное положение:*

Стоя на коленях, с руками, опущенными вдоль туловища, спина прямая.



*Упражнение:*

Попеременные круговые махи руками назад, имитирующие работу рук спинниста при заплыве.

Повторить **30-40** раз для каждой руки.

*Цель:*

Растягивание мышц грудины, разработка и укрепление плечевых суставов, развитие подвижности.

## **10. Ножницы**

*Исходное положение:*

Лёжа на боку, одна рука согнута и подложена под голову, вторая прямая перед собой, ноги вместе.



*Упражнение:*

Широкие энергичные ножницеобразные движения прямыми ногами от бедра.

Выполнять в быстром темпе **50** раз на одном боку, затем столько же на другом.

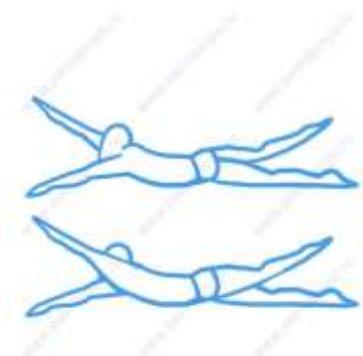
*Цель:*

Укрепление нижней части туловища, передней и задней поверхности бёдер.

## **11. Рыбка (кроль)**

*Исходное положение:*

Лёжа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вместе.



*Упражнение:*

Поднять руки и ноги и поочерёдно совершать ими короткие и быстрые движения вверх и вниз.

Выполнять **40-100** раз.

*Цель:*

Укрепляет все спинные мышцы, растягивает мышцы плечевых и тазобедренных суставов

## **12. Козлик**

*Исходное положение:*

Лёжа на спине, тело вытянутое прямое.



*Упражнение:*

Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах и медленно приподнять корпус, стараясь дотронуться коленями до подбородка. Пятки, по возможности, держать как можно ближе к ягодицам. Медленно опустить корпус. Снова медленно поднять корпус и т. д. Ноги держать согнутыми на протяжении всего упражнения.

Можно усложнить упражнение, сцепив руки в замок на затылке или протянув их над головой.

Выполнять **5-15** раз.

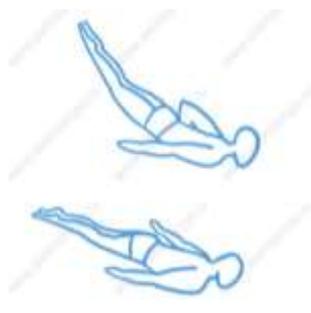
*Цель:*

Укрепляет мышцы брюшного пресса и растягивает мышцы поясничного отдела спины.

### 13. Силовое

*Исходное положение:*

Лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз опираются на пол.



*Упражнение:*

Подъём обеих ног как можно выше от пола, продолжая держать их вместе. Колени не сгибать, голову от пола не поднимать. Вернуться в исходное положение.

Выполнять в быстром темпе **10** раз.

*Цель:*

Укрепить мышцы поясничного отдела и тазобедренных суставов.

## 15.2. Теоретическая часть.

### Ласты для плавания

**Ласты для плавания** – надеваемое на ноги приспособление, используемое как для плавания с аквалангом и маской, так и для тренировки в бассейне. Ласты помогают плыть быстрее. Плавание в ластах позволяет улучшить положение тела в воде, увеличить силу ног и гибкость суставов.

То, что ласты служат для разных целей, обуславливает их **большое разнообразие**: ласты бывают разных цветов, форм, размеров, жесткости, могут по-разному надеваться на ноги. Ласты изготавливают либо из резины, либо из высокоплотного термообработанного полиуретана (пластика).

Все ласты можно условно разделить на следующие виды:

- **Регулируемые ласты с открытой пяткой.**

Лопасть ласт имеет жесткое сочленение с башмаком. Помогают преодолеть сопротивление, создаваемое снаряжением, эффективны при плавании против течения.



*Ласты с открытой пяткой*

- **Ласты с закрытой пяткой**



*Ласты с закрытой пяткой*

- **Короткие жесткие резиновые или пластиковые ласты.**

Не сильно увеличивают скорость, при длительном плавании устают ноги. Идеальны для тренировки в бассейне.



*Короткие ласты*

- **Широкие гибкие составные резинопластиковые ласты.**

Ласты сделаны из комбинации материалов: ножной карман - из резины, лопасть – термопластика и резины. Имеют специальную конструкцию, позволяют преодолевать большие расстояния не уставая.



*Широкие гибкие резинопластиковые ласты*

- **Широкие и стандартные пластиковые ласты.**

Среднее между короткими резиновыми ластами и составными резинопластиковыми. Технология изготовления этих ласт дешевле, чем резинопластиковых. Дороже стоят широкие пластиковые ласты с усиленной графитовым волокном лопастью, что придает им серый или черный цвет.



- **Длинные узкие скоростные ласты.**

Очень длинные и узкие лопасти. Высокая скорость, но не лучшая маневренность. Для спортивного скоростного подводного плавания.



*Длинные узкие скоростные ласты*

- **Моноласты**

Подойдут для тренировок в бассейне. Укрепляют мышцы ног, пресса и спины, улучшают технику плавания дельфином и скоростного плавания.



*Моноласты*

Конечно, такое разделение на виды весьма условно. Кроме самой формы и размера, важной характеристикой являются конструкционные особенности полости.

"Ласты с энергосистемой", конструктивными элементами с различными релаксационными характеристиками, помогают увеличить скорость плавания при неизменных энергозатратах. Той же цели служат "ласты с тоннельным эффектом", эти ласты имеют продольную вставку в

средней части лопасти из гофрированного пластика повышенной эластичности. Если ласт начинается не у окончания галоши, а с верхней части галоши (лопасть будто лежит на галоше), то такая конструкция служит для снижения энергозатрат.

## **Использование ласт для тренировки в бассейне**

Многие пловцы используют ласты для улучшения техники плавания. Чаще всего для этой цели выбирают короткие резиновые тренировочные ласты.

Рассмотрим подробнее **назначение тренировочных ласт:**

### **1. Улучшение техники плавания**

Ласты хорошо подходят для улучшения техники плавания кролем на груди, баттерфляем и кролем на спине. Также ласты являются идеальным приспособлением для обучения волнообразным движениям при плавании брассом и баттерфляем (дельфином). Основное назначение ласт при тренировке в бассейне - это отработка правильной техники ударов ногами. Благодаря тому, что ласты удлиняют стопу и всю ногу, удар ногами становится более эффективным. Распространенная ошибка при плавании кролем – слишком сильное сгибание ноги в колене и движение ноги при ударе не от бедра, а от колена. Некоторые пловцы делают чрезмерно резкие движения ногами. Плавание в ластах помогает устранить эти ошибки и добиться более эффективной техники. Ласты позволяют телу пловца сохранять лучшее почти горизонтальное обтекаемое положение. Поэтому пловец может сосредоточиться на отработке других частей техники плавания, например, вращения тела. Во избежание судорог икроножных мышц, надев ласты, сначала плывите медленно, дайте мышцам время привыкнуть.

### **2. Развитие гибкости стопы (сгибание подошвы)**

Улучшение гибкости суставов достигается за счет дополнительного давления воды, которое оказывают ласты на суставы при ударах ногами. Угол атаки на воду изменяется, а, следовательно, увеличивается скорость.

### **3. Улучшение физической подготовки**

Ласты позволяют существенно увеличить скорость плавания. При этом ласты лучше лопатонок для плавания, так как последние могут вызывать боль в плечевом суставе при неправильном подборе или слабой технике плавания.

Плавание в ластах позволяет увеличить силу и выносливость, активировать

больше мышечных групп, сделать ноги мощнее. Таким образом, использование ласт для тренировки в бассейне гарантирует хорошее настроение и улучшение общей физической формы.

**Как выбрать размер ласт для плавания в бассейне.**

Для занятий в бассейне, как правило, выбирают тренировочные ласты, отличающиеся небольшой длиной и оптимизированной формой.

**Тренировочные ласты можно разделить на:**

1. **Короткие тренировочные ласты** – длина лопасти от 2,5 до 5 см.



*Короткие тренировочные ласты*

Идеальны для совершенствования кроля на груди и кроля на спине. Короткие ласты позволяют пловцу сохранять примерно ту же скорость, что и при плавании без ласт. Но при этом такие ласты добавляют площадь ступням, позволяя создавать более мощные движения. Эти ласты не сильно нагружают суставы. Ласты, изготовленные из твердых материалов, позволяют еще больше увеличить толчок ногами. Но такие ласты сильнее влияют на суставы и мышцы. Короткие ласты можно использовать для обучения волнообразным движениям в бросе и плавания баттерфляем (дельфином).

Производители спортивного инвентаря постоянно разрабатывают и представляют на рынке свои новинки. Вот некоторые **короткие тренировочные ласты-новинки:**

Ласты **Positive Drive Fins**. Единственные ласты, позволяющие почувствовать движение вверх при работе ногами. Очень мягкая калоша. Эти ласты позволяют проработать ноги вдвое эффективнее, чем любые другие. Эта модель ласт выпускается несколькими производителями. Подходит для улучшения техники кроля на груди и спине, броса, дельфина.



*Ласты Positive Drive Training Fins от Tritan*

Ласты **Original Zoomers Fins** от **FINIS** и **Training-Finz** от **Hydro**. Первые ласты, специально созданные для спортивного плавания. Делятся на спринтерские (более жесткие) и стайерские (они мягче).



*Слева направо: Ласты Original Zoomers Fins от FINIS (стайер и спринт) и Training-Finz от Hydro*

Ласты **Slim** от **Force fin**. Имеют тонкую и мягкую лопасть. Обладают качествами Zoomers и Стандартных ласт. Для любительских непродолжительных тренировок.



*Ласты Slim от Force fin*

Ласты **Alpha** от **Aqua Sphere**. Подходят для длительных тренировок. Обладают положительной плавучестью. Анатомическая мягкая калоша на правую и левую ногу. Имеют особую конструкцию, например, лопасть расположена под углом к подошве, что повышает эффективность гребка и снижает нагрузку на голеностопный сустав.



*Ласты Alpha от Aqua Sphere*

**2. Тренировочные ласты стандартного размера** – длина лопасти приблизительно равна длине стопы, ширина в 1,5 раза больше ширины стопы.



Линейка тренировочные ласт стандартного размера Full-Foot Pocket Swim Fins от Tritan

Такие ласты используют для плавания баттерфляем (дельфином) и обучения волнообразным движениям, так как подчеркивают и усиливают каждое движение, позволяя лучше почувствовать движение ног и тела, что способствует закреплению правильной техники.

Для тренировки мышц спины, пресса и ног, а также изучения волнообразных движений при плавании способом дельфин можно использовать моноласту.

Подбирая ласты по размеру ноги, учитывайте, что они должны быть на размер больше. Ластва должна сидеть на ноге свободно, но не спадать во время плавания.

### **Рекомендации по эксплуатации ласт**

Одевая ласты с закрытой пяткой, не пытайтесь силой оттягивать пятку назад. Вместо этого следует вывернуть пятку, просунуть ступню в носок калоши, после чего щелчком вернуть пятку в нормальное положение.

Одевая и снимая ласты с открытой пяткой не отстегивайте ремешок от пряжки, чтобы случайно не потерять пряжку.