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 12.

12.1. 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 специальных упражнений Кифута для брассистов (часть2).

Физические **упражнения для брасса** направлены на приобретение гибкости и подвижности суставов ног. Это обусловлено специфичностью движений ногами в процессе плавания брассом.

Для человека “лягушачий” характер движения конечностей не является естественным — у нас несколько иначе устроены суставы. А кифутовский **комплекс упражнений на гибкость** позволяет не только легче усвоить необычные движения, но развить гибкость и необходимую подвижность тазобедренных и коленных суставов, укрепить их, приобрести пластичность и силу обтекающим суставы мышцам.

1. Ноги

Исходное положение:

В паре: лечь на живот, голова опирается на согнутые в локтях и разведённые в стороны руки, ноги согнуты в коленях.

Упражнение:

Партнёр берёт занимающегося за ноги чуть выше щиколоток, разводит их в стороны и осторожно старается прижать ступни к полу.

Повторить **15-20** раз.

Цель:

Разработка тазобедренных и коленных суставов, растяжение их связок, а также отработка схемы движения ног при плавании брассом.

2. Пистолет

Исходное положение:

Встать прямо, ноги вместе, руки вытянуты перед собой.

Упражнение:

Поочерёдные приседания на одной ноге. Вторая в этот момент вытягивается вперёд. Спину стараться держать прямо.

Повторить **5-10** раз для каждой ноги.

Цель:

Укрепление коленных и тазобедренных суставов, развитие и укрепление всех мышц ног.

3. Барьер

Исходное положение:

Сесть на пол, одну ногу согнуть в колене и прижать к полу, вторую вытянуть вперёд.

Упражнение:

Держа рукой согнутую в колене ногу, энергично наклонить корпус вперёд-вниз, стараясь прикоснуться кончиками пальцев другой руки к кончикам пальцев вытянутой вперёд ноги.

Повторить **15** раз для каждой ноги.

Цель:

Растяжение мышц коленных и тазобедренных суставов и длинных мышц спины.

4. Вис

Исходное положение:

Взяться за перекладину.

Упражнение:

Привстать как можно выше на носках и ухватиться руками за максимально высоко для Вас расположенную планку. Повисеть в таком положении как можно дольше. Вытянутые носки не должны касаться пола.

Повторить **5** раз.

Цель:

Растяжение всех групп мышц рук, плечевого пояса, длинных мышц спины.

5. Тачка

Исходное положение:

В паре: принять упор лёжа на прямых руках. Помощник встаёт сзади и берёт занимающегося за ноги.

Упражнение:

Занимающийся сгибает руки, подав плечи вперед. Затем возвращается в исходное положение.

Повторить **5-10** раз.

Цель:

Укрепление мышц плечевого пояса, рук, грудных мышц.

6. Крути.

Исходное положение:

Сесть на пол, одну ногу вытянуть перед собой, вторую согнуть в колене и положить на вытянутую ногу.

Упражнение:

Взять ступню согнутой ноги в руки и аккуратно вращать голеностоп сначала по часовой стрелке (**15-30** раз), затем столько же вращательных движений против часовой стрелки.

Повторить: **5** подходов для каждой ноги.

Цель:

Разработать подвижность голеностопного сустава и укрепить его связки.

7. Прогнись.
Исходное положение:

Сесть на пол, упор на руки ладонями назад, ноги вместе перед собой.

Упражнение:

Прогнувшись всем телом, поднять таз как можно выше. Опустить.

Повторить **20-25** раз.

Цель:

Растяжение позвоночника и проработка всех мышц спины и плечевого пояса.

8. Парные приседания
Исходное положение:

В паре: встать лицом друг к другу (к стене), ноги на ширине плеч. Поднятые над головой руки партнёров соприкасаются (для удобства можно сцепиться пальцами).

Упражнение:

Выполнять приседания, стараясь не отрывать свои ладони от ладоней партнёра (от стены).

Повторить **15-20** раз.

Цель:

Развитие чувства равновесия и вестибулярного аппарата в целом, укрепление коленных суставов и мышц ног.

9. Мостик

Исходное положение:

Лечь на спину, руки над головой ладонями вверх, ноги согнуть в коленях, пятки — как можно ближе к ягодицам.

Упражнение:

Опираясь на ладони, согнуть руки, распрямить ноги и встать на мостик. Разгибать и сгибать руки и ноги, поднимая и опуская тело.

Повторить **10-15** раз.

Цель:

Укрепление мышц плечевого пояса, шеи, рук и спины, растяжение позвоночника.

10. Руки — брасс
Исходное положение:

Встать прямо, ноги на ширине плеч.

Упражнение:

Слегка наклонив корпус вперёд, работать руками, как при плавании брассом.

Повторить **25-50** раз.

Цель:

Отработка техники движения рук при плавании брассом, разработка плечевых, локтевых и кистевых суставов.

11. Качалка
Исходное положение:

Лечь на живот и обхватить руками основание ступней согнутых в коленях ног.

Упражнение:

Используя силу рук, стараться наклонить корпус максимально близко к полу. Вернуться в исходное.

Повторить **5-10** раз.

Цель:

Укрепление мышц плечевого пояса и рук, растяжение мышц спины и передней поверхности бёдер.

12. Наклоны

Исходное положение

Принять положение сидя, спина прямая, руки на бёдрах, грудь и подбородок высоко подняты, живот втянут, ноги широко расставлены.

Упражнение

Энергичный наклоны корпуса вперёд и вниз сначала к одной ноге с возвращением в исходное положение, затем к другой и т. д. Руками стараться дотянуться до стопы, обхватить лодыжку и подтянуть корпус как можно ближе к поверхности бедра.

Выполнять **10-30** раз для каждой ноги.

Назначение

Растягивает и укрепляет длинные мышцы спины и задней поверхности бедра.

13. Встань.

Исходное положение

Встать на колени, спина прямая, руки в замке за головой.

Упражнение

Плавный наклон назад без помощи рук. Стараться коснуться пола плечами, не ложась спиной на пол. Плавное возвращение в исходное положение.

Выполнять **5-10** раз.

Назначение

Укрепление всех мышц спины, растяжение и укрепление мышц передней поверхности бёдер.

12.2. Теоретическая часть.

Колобашка – это аксессуар для плавания, который зажимается между ног пловца, благодаря чему можно плыть только за счет работы рук, полностью выключив ноги.

Делают этот предмет из нетонущего материала (как правило, из пенопласта), благодаря чему он выталкивается из воды (как поплавок), удерживает нижнюю часть тела на плаву.

Выглядит она, как показано на этом фото:

Для чего нужны?

Колобашка – **крайне полезная вещь** для совершенствования следующих навыков:

1. **Техника гребка**

Поскольку плавание идет только за счет рук, любые ошибки незамедлительно чувствуются и начинают сказываться на скорости и положении в воде.

Благодаря колобашке пловец **учится полностью вытягиваться, выпрямлять до конца руку**, лучше захватывать воду в первой фазе гребка.

2. **Тренировка баланса**

Если пловец плывет в полной координации, то даже при неправильном положении тела он не тонет за счет работы как рук, так и ног.

Если же мы полностью отключим ноги – то держаться на воде станет сразу же намного сложнее.

Здесь, правда, есть две крайности: вообще без колобашки ноги будут идти ко дну и никакого баланса не будет, с ней же может появляться излишняя плавучесть. Тем не менее, отключение ног позволяет по-другому ***почувствовать пребывание в воде, лучше понимать баланс, чувство опоры.***

3. **Тренировка вращения тела в воде** при плавании кролем на груди.

В кроле **очень важно делать вращение корпуса с бока на бок** во время гребков.

С помощью колобашки этот навык очень хорошо тренируется, так как сильнее ощущаются любые неправильные движения. Подробнее об ошибках вращения также читайте ниже в этой статье.

4. **Увеличение мощности, силы, выносливости мышц спины и плеч**

Колобашка - инструмент для улучшения техники.

Виды:

1. **Классическая (восьмиобразная)**

По внешнему виду похожа на песочные часы:

Чаще всего одну из ее половин делают чуть больше другой. Когда колобашка зажимается между ног, ее большая часть, как правило, направляется вниз – чтобы была больше опора для нижней части тела.

2. **Комбинированная**

Эта разновидность представляет из себя **гибрид доски для плавания и колобашки**. В изделии делают специальные выемки, чтобы было удобно и держаться руками (использовать в качестве доски), и зажимать между ног.

Выглядит такая модель следующим образом:

3. **Для щиколоток**

Это специальные модели для того, чтобы создавать опору в районе щиколоток (подробнее о таком способе плавания см. ниже).

Для этой роли годится и самая обычная модель, которую можно поместить между щиколоток и зажать. Однако удерживать ее в нижней части конечностей значительно тяжелее – во время плавания она все время норовит выскочить.

Потому для этих целей и придумали специальные модели, которые “цепляются” за ноги:

4. **Надувные**

Эта разновидность появилась недавно и имеет два преимущества по сравнению с обычными моделями из пенопласта:

- **Они не занимают места в сумке** – после занятия ее можно сдуть и очень компактно сложить. Это большой плюс для тех, кто носит инвентарь для плавания с собой;

- **В них можно регулировать степень плавучести** в зависимости от того, насколько сильно или слабо мы надули ее.

Как использовать в бассейне?

Обычный способ применения – зажать колобашку между ног как можно ближе к паху:

Большинство упражнений выполняются именно таким образом, поскольку такое положение дает больше воды, а сама колобашка так лучше держится, меньше выскакивает.

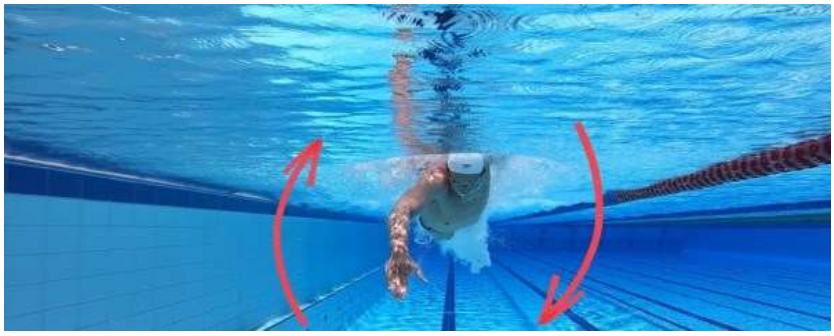
Другой вариант – зажать колобашку в нижней части ног, в районе щиколоток:

Это более сложный и продвинутый вариант – так гораздо сложнее поддерживать плавучесть, благодаря чему лучше чувствуется и тренируется баланс тела в воде.

Плюс такого положения –приходится больше вытягиваться за опорной рукой, становится сложнее делать ротацию (повороты с бока на бок). **Такое плавание дает значительный прирост в технике полной координации** – появится понимание, что такое ротация тела. Это повлияет на скольжение и на эффективность плавания и на скорость.

Ошибки

- **Основная ошибка в плавании с колобашкой – отсутствие ротации**, то есть поворотов тела с бока на бок. Без ротации вы излишне перегружаете плечи и при этом портите технику плавания.



Вращение очень важно для правильной техники кроля!

- **Ротация от поясницы, а не от всего корпуса.** Так страдает поясница (вплоть до того, что после занятий может чувствоваться боль в пояснице), ухудшается скольжение.

- **Ротация за счет отведения таза** назад либо за счет движения ног.

- **Отсутствие конца гребка** – при плавании с колобашкой слишком частые гребки и не до конца выпрямляется рука. Конец гребка с выпрямлением руки и скольжением – очень эффективная фаза, которая продвигает вперед.

Заключение

Колобашка – полезна для совершенствования техники плавания и укрепления мышц.