

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 13.

13.1. 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.

Круговая тренировка зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности. Организация тренировочного занятия круговым способом позволяет увеличить моторную плотность, а также в определенной мере интегрировать общую физическую подготовку со специальной.

Выполнять по 3 круга в режиме: 30 с – работа + 30 с отдых с 3 минутными паузами отдыха между кругами.

Упражнения (круг):

1. Крест-накрест

Исходное положение

Встать прямо, ноги вместе, руки на бёдрах.

Упражнение

Прыжки на месте с поочерёдным скрещиванием ног: прыжок — ноги на ширине плеч; прыжок — правая нога впереди, левая сзади наперекрест; прыжок — ноги на ширине плеч; прыжок — левая впереди, правая сзади наперекрест.

Назначение

Стимулирует дыхание и кровоснабжение



2. Носки

Исходное положение

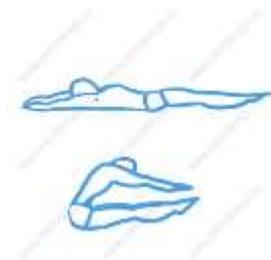
Лечь на спину, руки вытянуть над головой. Ноги прямые, пальцы ног вытянуты.

Упражнение

Продолжая держать руки над головой, принять положение сидя и сразу же наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Ноги старайтесь не сгибать. Вернуться в исходное положение.

Назначение

Укрепляет мышцы брюшного пресса



3. Отжимания

Исходное положение

Принять упор лёжа: руки согнуты в локтях, ноги прямые. Пола касаются только ладони и пальцы ног. Грудная клетка, бёдра, колени — на весу.

Упражнение

Распрямить руки и поднять туловище. Спину и ноги держать прямо. Вернуться в исходное положение.

Назначение

Укрепляет грудные мышцы и мышцы плечевого пояса



4. ПЫЖКИ

Исходное положение

Стоя, руки внизу.

Упражнение

Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Помогать себе руками.

Назначение

Укрепление мышц ног и пресса.

5. УГОЛОК

Исходное положение

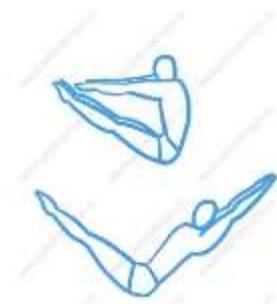
Лежа на спине, руки вверху.

Упражнение

Одновременное поднятие туловища и ног. Пальцами рук коснуться носков.

Назначение

Укрепить мышцы пресса и передней поверхности бёдер.



6. Футбол

Исходное положение

Сесть на пол, опереться ладонями на пол и поднять туловище на выпрямленных руках. Живот втянут, голова слегка откинута назад, тело от плеч до кончиков пальцев ног — прямая линия.

Упражнение

Энергично поднять левую ногу вверх, имитируя удар по мячу. Вернуться в исходное положение, затем правую.

Выполнить в быстром темпе

Назначение

Растягивает грудные мышцы и мышцы бёдер, укрепляет мышцы спины и тазобедренных суставов.



7. Выпрыгивание

Исходное положение

Упор присев.

Упражнение

Выпрыгивание из полного приседа. Руки поднимать вверх.

Назначение

Развитие взрывной силы мышц ног.

8. Рыбка (кроль)

Исходное положение

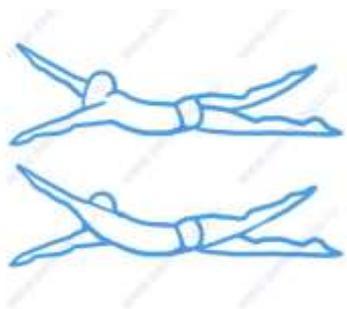
Лёжа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вместе.

Упражнение

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

Назначение

Укрепляет все спинные мышцы, растягивает мышцы плечевых и тазобедренных суставов



9. Козлик

Исходное положение

Лёжа на спине, тело вытянутое прямое.

Упражнение

Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах и приподнять корпус, стараясь дотронуться коленями до подбородка. Пятки, по возможности, держать как можно ближе к ягодицам. Опустить корпус. Снова 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.

Назначение

Укрепляет мышцы брюшного пресса и растягивает мышцы поясничного отдела спины.



10. Силовое

Исходное положение

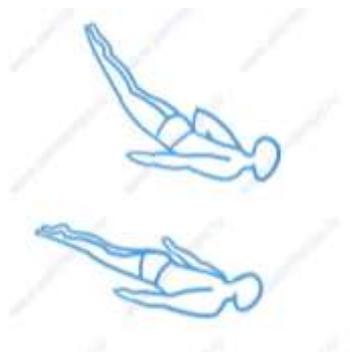
Лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз опираются на пол.

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.

Назначение

Укрепить мышцы поясничного отдела и тазобедренных суставов.



13.2. Теоретическая часть.

Легенда советского спорта - Клавдия Алешина

Клавдия Алешина была настоящей звездой советского плавания в 30-40 годах. Порой ее имя занимало чуть ли не всю таблицу рекордов страны целиком.

Со времени ее спортивной карьеры прошел почти век, однако до сих пор достижения Клавдии Алешиной остаются непревзойденными: она 178 раз сумела «обновить» рекорды Советского Союза, 40 раз выигрывала чемпионаты страны.

Вместо бассейна – труба, вместо резинового круга – наволочка

Возле дома в Ленинграде, где росла Клавдия, находилась большая фабрика, по широкой трубе прямо в Неву сбрасывалась вода. Уже весной температура воды становилась достаточной для того, чтобы девочка с удовольствием барахталась в трубе.

Плавать она поначалу не умела, и, чтобы лучше держаться на воде, использовала то, что было доступно: обычную наволочку, надутую воздухом.

Первые успехи в бассейне



Советский пловец Клавдия Алешина. Фото: Википедия

К сожалению, фото сохранилось только такого качества...

Как можно научиться плавать в фабричной трубе? На первый взгляд, это кажется невероятным. Но факт остается фактом – записавшись через некоторое время в бассейн, Клавдия сразу стала показывать хорошие результаты. Всего спустя год ее фамилия уже была в списках участниц первой Всесоюзной спартакиады.

Еще год упорных тренировок – и Алешина становится рекордсменкой на 13 дистанциях.

Смелые эксперименты

В 30-х годах прошлого века техника плавания в стране только формировалась. Спортсмены «доходили» до всех тонкостей буквально методом проб и ошибок. Клавдия Алешина много экспериментировала, находя наиболее удачные приемы, учась правильно держать в воде руки, правильно дышать...

Опытным путем она постигала этот вид спорта, и помогало ей в этом отменное здоровье, — возможно, этим Клавдия была обязана маме. Добавьте сюда волевой характер девушки – она во что бы то ни стало хотела быть первой.

Единственный на весь город бассейн

В те времена в Ленинграде был всего один крытый бассейн, в котором спортсмены тренировались три раза в неделю по одному часу.

Впрочем, даже это не помешало Клавдии Алешиной победить опытных соперниц на соревнованиях в Норвегии. Девушка испытала подлинный культурный шок, впервые в жизни увидев роскошный водный стадион в Осло, — ведь в нашей стране тогда о подобном уровне и не мечтали.

До Второй мировой войны спортсмены из Советского Союза не участвовали в Олимпийских играх. Международный олимпийский комитет не признавал достижений наших спортсменов, они считались неофициальными. А достижений было немало.

Например, в 1935 году Клавдия Алешина побила мировой рекорд на дистанции 400 метров на спине, преодолев ее за 6 минут и 7,2 секунды.

Победила мужчин из норвежской команды

Благодаря своей сильной воле, невероятной целеустремленности и большому опыту, Алешина держалась на воде лучше не только женщин-соперниц, но и мужчин.

В 1935 году Клавдия вместе с другой советской спортсменкой, Евгенией Второвой, участвовала в соревнованиях ватерполистов, — их в виде исключения приняли в мужскую команду, потому что в ней не хватало двух игроков.

Соперники – команда из Швеции – увидев в бассейне двух женщин, попытались было продемонстрировать галантность, но им просто не позволили это сделать, — Клавдия и Евгения играли ничуть не слабее мужчин, так что шведам пришлось забыть о попытках уступить. Алешина стала победительницей в том матче.

Спустя три года Клавдия приняла решение участвовать в марафонском заплыве на 3 километра в Париже, став единственной женщиной и выиграв эту дистанцию.

Во время войны Клавдия Ивановна занималась обучением молодых воинов, — тогда солдат готовили к тяготам фронта многие опытные спортсмены. А в 1943 году прибывшая из блокадного Ленинграда на

чемпионат СССР Алешина сумела удивить и восхитить всех, завоевав 4 золотые медали.

Война окончилась, и Клавдия Алешина решила заняться тренерской работой. К тому времени спортсмены из Советского Союза уже получили право участвовать в Олимпийских играх, а также в других официальных спортивных соревнованиях.

Первая придумала тренировать детей с 4 лет

Прежде в нашей стране тренировать детей в бассейнах начинали с 11 лет. Клавдия Алешина решила: это поздно! Чтобы достичь высоких результатов, необходимо начинать раньше. И в 1953 году она стала набирать в свои группы ребяташек 4-5 лет.

И первые результаты не заставили себя ждать. На Олимпиаде в Австралии ее ученик Виталий Сорокин завоевал бронзу в составе эстафеты. Позднее отличилась и Татьяна Савельева – на Олимпийских играх в Токио она заняла третье место. Еще одна воспитанница Клавдии Алешиной – Наталья Сипченко – стала чемпионкой Европы, установив не один рекорд.

За такие достижения Клавдия Алешина была награждена орденом Трудового Красного Знамени. Знаменитой спортсменки, уважаемого тренера не стало в 1993 году, она скончалась на 82-м году жизни.

<https://teleprogramma.pro/swim/1322236-kak-legenda-sovetskogo-sporta-klavdiya-aleshina-uchilas-plavat-na-nadutoy-u3285/>