

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 7.

7.1. Практическая часть.

Растягиваться нужно после разминки. Так вы сможете углубить растяжку, не травмируя мышцы и связки.

Разминка перед растяжкой

Когда вы растягиваетесь после тренировки, мышцы уже разогреты и дополнительной разминки не требуется. Если же вы решили устроить отдельное занятие по стретчингу, для начала сделайте несколько упражнений:

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.

После того как вы немного разогреетесь, можно приступать к растяжке.

Как и сколько растягиваться

С помощью этих упражнений вы сможете устроить самостоятельное занятие по стретчингу и хорошо растянуть все мышцы тела.

Чтобы хорошо растянуть мышцы, задерживайтесь в каждой позе от 30 секунд до двух минут. Можете сохранять неподвижность или мягко пружинить. Резкие движения чреваты травмой, поэтому оставьте их для другого спорта.

Упражнения для растяжки выполняются сверху вниз: шея, плечи и руки, грудь и спина, пресс, ягодицы, бедра, голени.

1. Растяжка сидя



Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд, выпрямите спину. Согните одну ногу в колене, возьмитесь за голень руками и прижмите её к груди. Голень должна быть параллельна полу, предплечья лежат сверху и прижимают её к груди, одна кисть накрывает другую.

Повторите с другой ногой.

2. Поза голубя



Сядьте на пол, одну ногу согните в колене под прямым углом и перенесите вперёд, вторую отведите назад и выпрямите. Можете наклониться вперёд и поставить на пол предплечья.

Если вам трудно выполнять эту позу на полу, попробуйте положить ногу на возвышение.



Упражнения для растяжки передней части бедра

3. Растяжка квадрицепса лёжа



Лягте на пол на **живот**, поднимите одну ногу и возьмитесь рукой на лодыжку. Притяните ногу к ягодице, стараясь не отрывать бедро от пола. Повторите с другой ногой.

4. Растяжка квадрицепса на одном колене



Встаньте на одно колено, возьмитесь рукой за носок стоящей сзади ноги и притяните пятку к ягодице. Напрягайте ягодичные мышцы: это углубит растяжку. Повторите с другой ногой.

5. Растяжка мышц-сгибателей бедра



Встаньте на одно колено, обе ноги согните под углом 90 градусов. Спина прямая. Напрягите ягодичные мышцы и подвиньте таз немного вперёд. Вы должны почувствовать напряжение в передней части бедра стоящей сзади ноги и в паху.

Поменяйте ноги.

6. Глубокий выпад



Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону.

Поменяйте ноги.

Упражнения для растяжки задней части бедра

7. Растяжка задней поверхности бедра с эспандером



Лягте на пол, одну прямую ногу оставьте на полу, другую поднимите. Накиньте **эспандер**, скакалку или верёвку на стопу и тяните ногу к себе. Поменяйте ноги.

8. Растяжка стоя



Встаньте прямо, сделайте шаг вперёд. Наклоните корпус почти до параллели с полом. Если оставить ногу прямой, больше растягивается верхняя часть задней стороны бедра, если чуть согнуть ногу в колене — нижняя.

Повторите с другой ногой.

9. Наклон к ногам



Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперёд. Наклонитесь к ногам и положите руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можете выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.

10. Наклон к одной ноге



Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперёд, вторую согните в колене и положите стопу рядом с тазом. Наклонитесь к прямой ноге, возьмитесь руками за стопу и натяните носочек на себя. Старайтесь не округлять спину.

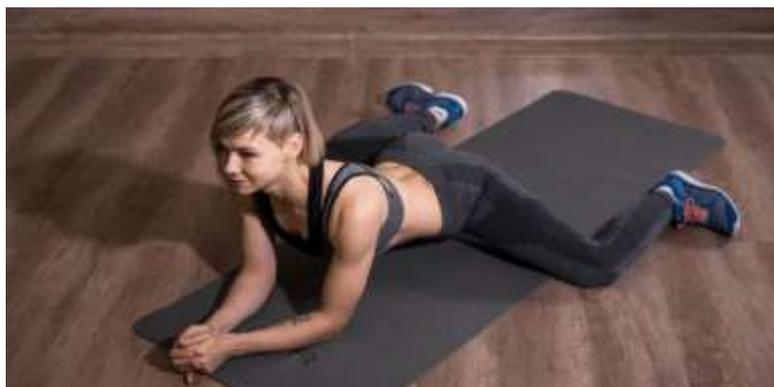
Повторите с другой ногой.

11. Бабочка у стены



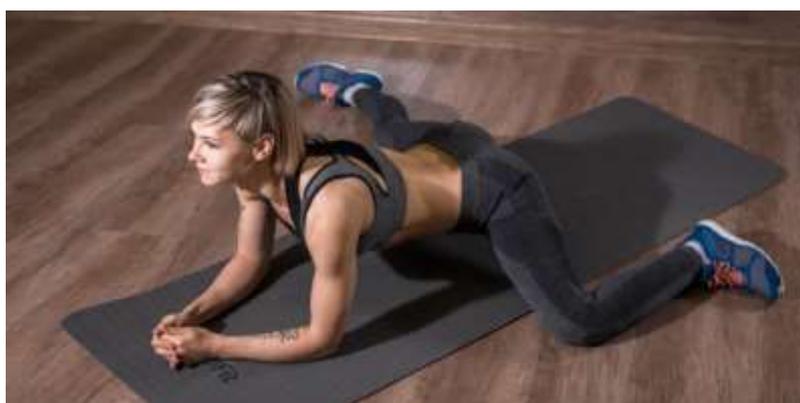
Сядьте на пол с прямой спиной, сложите ноги перед собой стопами друг к другу. Старайтесь опустить колени на пол, но не давите на них руками. Удерживайте спину прямой.

12. Лягушка



Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны и согните ноги под прямым углом. Старайтесь положить таз на пол.

13. Лягушка с выпрямленной ногой



Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны, чтобы бёдра были параллельны полу. Одну ногу согните в колене, вторую выпрямите. Старайтесь положить таз на пол. Повторите с другой ногой.

7.2. Теоретическая часть.

Очки для плавания в бассейне

Для того, чтобы человек видел нормально (а не мутно) в воде, между глазом и водой должна быть воздушная прослойка. Именно такую прослойку и создают **очки для плавания** - один из обязательных элементов экипировки пловца, представляющий собой пластиковые линзы с резиновыми присосками (или без них), соединенные переносицей и держащиеся на голове с помощью ремешка-резинки.

Несмотря на то, что еще в XIV веке персидские ныряльщики использовали некое подобие очков для плавания из отполированных черепаших панцирей, широко распространились по миру очки для плавания где-то в 50-х гг прошлого. Линзы этих первых плавательных очков изготавливались из стекла и были небезопасными, так как они легко бились, создавая опасные осколки. Долгое время запрещалось использовать очки в соревновательных заплывах. Но спортивная индустрия не стоит на месте, появились очки с безопасными линзами. И в 1976 г. на Олимпиаде в Монреале очки для плавания были официально разрешены для использования на соревнованиях.

Кроме того, что очки для плавания позволяют сохранить под водой нормальное зрение, они еще и защищают слизистую глаза от попадания хлорных испарений, без которых плавательных бассейнов в нашей стране не существует. Для людей, которые носят контактные линзы, ношение очков в бассейне обязательно даже на акваэробике! Кстати, очки помогут начинающему избавиться от страха погрузить голову в воду, потому что когда хорошо видно – уже совсем не страшно. В общем и целом: очки для плавания – вещь абсолютно необходимая при занятиях в бассейне.

Виды очков для плавания

Современные производители спортивных товаров позаботились о том, чтобы покупателю было из чего выбирать. Разные форма очков для плавания, цвет линз и широкие вариации по цене могут поначалу сбить с толку. Какие же виды очков для плавания в бассейне существуют.

Тренировочные очки для плавания

Тренировочные очки предназначены для тренировок по плаванию, занятий акваэробикой, активного отдыха в бассейне. Такие очки обладают мягкой посадкой, не давят на глазницы. В них комфортно тренироваться в течение длительного времени. Большая часть современных тренировочных очков изготавливается из мягкого и долговечного **силикона**. Из силикона

делают как оправу, так и фиксирующий очки на голове ремешок. Силикон присасывается к коже, обеспечивая герметичность. Линзы изготавливаются из безопасного небьющегося пластика и могут иметь антизапотевающие покрытие и защиту от ультрафиолета.



Тренировочные очки для плавания с силиконовым obtюратором

Переносицы тренировочных очков бывают разной конструкции:

- регулируемая переносица. Позволяет самостоятельно подобрать межглазное расстояние с помощью ступенчатой регулируемой переносицы и настроить очки так, чтобы они сидели удобно.

- сменные переносицы. Несколько переносиц разной длины идут в комплекте с очками (обычно 3-4).

- мягкая нерегулируемая переносица. Литые очки, оправка линз и ремешок составляет единое целое с переносицей. Очки с нерегулируемой переносицей выпускаются в 3 размерах: детские (Kids), подростковые (Junior) и взрослые (Signor или без маркировки).

Если первые два типа переносицы, изготовленные из пластика могут сломаться, то нерегулируемая переносица – самый надежный и долговечный

вариант. Правда и выбирать такие очки надо тщательнее, так как межглазное расстояние уже не поменяешь.



Очки для плавания с разной конструкцией переносицы: 1 и 2 - сменная переносица, 3 и 4 - ступенчатая регулируемая переносица, 5 и 6 - литая переносица

Регулировка ремешка очков для бассейна может осуществляться путем подтягивания его сбоку или на затылке специальной клипсой.



Очки для плавания с разной регулировкой ремешка: 1 и 2 - боковая регулировка, 3 и 4 - затылочная клипса.

Но даже у самых замечательных силиконовых очков есть недостаток: присасываясь, они оставляют на коже вокруг глаз следы. Этой проблемы лишены **очки для плавания из неопрена**. Этот губчатый материал не присасывается к лицу, но, тем не менее, не пропускает воду. Такие очки очень комфортны в ношении, благодаря неопреновому обтюратору не оставляют кругов вокруг глаз, но, к сожалению, такие очки встречаются редко. Срок службы очков на неопрене меньше, чем у очков на силиконе.



Очки для плавания из неопрена Arena Zoom Neoprene

Стартовые очки для плавания (профессиональные, "шведки", стекляшки)

Стартовые очки для плавания предназначены для соревнований, хотя некоторые спортсмены в них тренируются, чтобы привыкнуть, так как стартовые очки имеют очень жесткую посадку. Такие очки либо совсем не имеют мягкой прокладки между линзой и кожей (классический вариант "шведок"), либо она очень тонкая, либо вместо уплотнителя может быть силиконовая окантовка. Главное для стартовых очков – это обеспечить спортсмену более быстрое прохождение дистанции, а для этого они должны обладать превосходными гидродинамическими свойствами.

Профессиональные очки для плавания очень плотно прилегают к лицу, исключая смещение во время старта и проникновение воды. Для этой же цели стартовые модели могут снабжаться двойным ремешком.



Стартовые очки для плавания: 1 - шведки (стекляшки), 2 - Arena Swedix, 3 - Speedo Fastskin 3, 4 - Speedo Speedsocket, 5 - Mad Wave Turbo RacerII, 6 - Tyr Socket Rockets Metal

Стартовые очки, не имеющие мягкой оправы (стекляшки и "шведки") продаются в разобранном виде (ремешок + линзы + переносица). Как собрать шведки, можно узнать из видеоролика Mad Wave

Очки для плавания с диоптриями

Практически все известные производители специально для людей с неидеальным зрением выпускают **очки для плавания с диоптриями**. Есть модели очков для плавания с одинаковыми диоптриями на оба глаза. Но есть и очки со сменными линзами, где можно подобрать линзы с разными диоптриями на правый и левый глаз. Линзы для очков для плавания в бассейне выпускаются с большим шагом (0,5 и 1,0 D), чем обычные очки или контактные линзы (0,25 D). Но так как требования к остроте зрения под водой менее строгие, такого шага вполне достаточно. Приобретать очки для плавания с диоптриями нужно с линзами той же оптической силы или чуть слабее, чем Ваши обычные очки.



Очки для плавания в бассейне с диоптриями: 1 - Aqua Sphere Eagle, 2 - АТЕМІ, 3 - Mad Wave Optic Envy Automatic

Очки-маска (очки-полумаска, полумаска) для плавания

Очки-полумаска закрывают большую часть лица по сравнению с тренировочными и оставляют менее явные следы на лице, чем силиконовые тренировочные очки для плавания. Кроме того, такие очки удобны и для плавания в море. Линзы полумаски также могут иметь антизапотевающее покрытие и UV-фильтры. Есть даже специальные модели полумасок для

женщин, они имеют меньший размер и учитывают особенности строения женского лицевого скелета.



Очки-полумаска для плавания в бассейне разных производителей: 1 - Mad Wave, 2 - Speedo, 3 - Arena

Чтобы очки для плавания не запотевали

Чтобы очки для плавания не запотевали во время тренировки, линзы с внутренней стороны покрываются антизапотевающим составом (антифогом), этот факт обязательно будет отражен на упаковке изделия. Такое покрытие держится от нескольких недель до нескольких месяцев. Для того, чтобы антифог-покрытие сохранилось максимально долго:

- избегайте касания внутренней поверхности линз, не протирайте их изнутри
- избегайте воздействия высоких температур на очки (прямые солнечные лучи, горячий душ, сауна)
- после тренировки ополосните очки в холодной воде

Когда антизапотевающее покрытие полностью смывается, приобретите **Antifog для очков в виде капель или спрея**. Этот небольшой пузырек прослужит вам очень долго. Равномерно нанесите покрытие на чистую сухую внутреннюю поверхность линзы, затем вытрите насухо и ополосните очки прохладной водой. Эффект антифог-спрея может длиться разное время от нескольких тренировок и дольше (получить максимальный эффект позволит соблюдение указаний на упаковке).



Антифог (Antifog) от разных фирм

Чтобы очки для плавания не запотевали можно использовать древний проверенный способ. Смочите внутреннюю поверхность линз слюной, а затем ополосните водой. На практике спрей Antifog оказался более эффективным.

Цвет линз

Чем светлее линза, тем больше света она пропускает. Если бассейн выложен темным кафелем или глубокий, то **светлые** линзы – лучший вариант. **Темные** линзы или линзы с **зеркальным покрытием** хороши в бассейнах с мощным освещением и на открытой воде. **Дымчатые** линзы снижают общую яркость не искажая цветов. **Зеркальные** линзы дополнительно гасят блики и хороши при ярком солнце. **Голубые** также снижают яркость бликов от воды. **Желтые, коричневые и оранжевые** линзы подходят только для помещения, повышают резкость. **Сиреневые и розовые** – хороши для плавания на открытой воде, так как повышают контрастность предметов на синем и зеленом фоне. И наконец прозрачные линзы позволят вам видеть то, что есть на самом деле.

Если Вы плаваете на открытой воде, выбирайте очки с линзами с UV-фильтром.

Примерка очков в магазине

Каждый человек имеет индивидуальное строение лицевых костей. Поэтому, модель очков удобно сидящая на лице одного человека может совершенно не подойти другому. Покупать очки для плавания лучше всего в магазине, где можно их примерить.

Как правильно примерить очки для плавания:

1. Возьмите понравившуюся модель. Поднимите головную ленту вверх и прислоните линзы к глазам, слегка придавив. Линзы должны присосаться.

2. Уберите руки. Если очки не "отпали", значит, размер подходящий и очки не будут пропускать воду. Помните, что на некоторых очках регулируемая переносица и может нужно изменить ее размер для лучшей посадки.

3. Натяните ремешок на макушку перпендикулярно очкам и отрегулируйте их по размеру. Регулировка ремешка может осуществляться как вручную (подтянуть и закрепить ремешок, потом надеть очки), так и автоматически (маркировка automatic) – специальная клипса на ремешке позволяет легким движением затянуть его до нужного размера.

4. Несколько раз оттяните линзы. Оцените, комфортно ли Вам, не давит ли на глаза и нос.

Разброс цен на очки велик от 100 до 2500 рублей. Понятно, что самые дешевые очки могут быть сделаны из не особо качественных материалов, поэтому будьте внимательны при выборе недорогих моделей. В то же время как самые дорогие очки для плавания являются, скорее всего, высокотехнологичной моделью для профи. Есть очки и за 4000-5000 рублей, но это даже не очки, а "стелс", максимально комфортный для тренировки и по своим гидродинамическим свойствам подходящий для соревнований. Поэтому, если Вы только начинаете заниматься спортивным плаванием в бассейне, то с легкостью подберете себе модель тренировочных очков от достойной фирмы в пределах 300-1000 рублей, или полумаску в районе 800-1200 рублей. Очки с диоптриями обойдутся в среднем в 850-2000 рублей, хотя можно найти вариант и значительно дешевле (например, очки с диоптриями российской торговой марки АТЕМІ).

