

## **Практический и теоретический материал для пловцов 2005 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 10.**

#### **10.1. 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. И.п. - Упор лёжа на вытянутых руках, пола касаются только ладони и пальцы ног. Спина прямая.

Прыжком поставить ноги между рук. Вернуться в исходное положение.

Укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса, поясничного отдела, задней поверхности голени.



2. И. п. - Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой в основном положении. Прогнувшись в поясничном отделе, поднять туловище. Развитие мышц разгибателей позвоночника.



3. Выпрыгивание из полного приседа  
Развитие взрывной силы мышц ног.

4. И. п. - упор лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре.  
Развитие силовой выносливости мышц груди и плечевого пояса.



5. И. п. – лёжа на спине полусогнутыми ногами. Подъем туловища с одновременным поворотом туловища вправо и влево.  
Развитие силовой выносливости мышцы брюшного пресса.



6. Бег на месте с высоким подниманием бедра.  
Темп средний и быстрый.  
Развитие скоростной выносливости мышц ног.
  
7. И. п. — туловище слегка наклонено вперед. Одновременные круговые движения руками, как при способе плавания баттерфляй.  
Темп средний.  
Развитие специальной выносливости плечевого пояса и рук.
  
8. И. п. – лежа на спине руки вверх, касание прямыми ногами пола за головой.  
Развитие гибкости.
  
9. Прыжки на скакалке.  
Развитие общей выносливости мышц ног.

## 10.2. Теоретическая часть.

### Шапочка для плавания в бассейне

В одном из первых пунктов в правилах посещения любого оздоровительного или спортивного бассейна прописано обязательное наличие шапочки для плавания на голове занимающихся

**Шапочка для бассейна** – не только необходимая, но и очень полезная вещь:

- шапочка для плавания защищает волосы от намокания, позволяя волосам оставаться относительно сухими. Но ни одна шапочка не обеспечит 100% сухости при плавании с погружением головы
- плавательная шапочка защищает волосы от вредного воздействия хлорированной воды
- волосы, убранные под шапочку, не лезут в глаза и не отвлекают пловца

- шапочка помогает телу сохранять тепло, ведь именно через голову тепло выходит быстрее всего. во время плавания
- шапочка для плавания предохраняет уши от регулярного попадания и затекания в них воды
- шапочка препятствует попаданию волос в воду бассейна и в фильтры очистки, предотвращая их засорение
- шапочка для плавания уменьшает сопротивление воды, которое создают волосы и уши
- шапочка помогает подчеркнуть индивидуальность, может удачно гармонировать с купальным костюмом

### **Какие бывают шапочки для плавания**

#### ***Шапочки для плавания изготавливают из разных материалов:***

##### **1. Латексные шапочки для плавания.**

Такие шапочки для бассейна давно признаны морально устаревшими из-за множества недостатков. Шапочки из латекса тонкие и недостаточно прочные, легко рвутся. Их сложно надевать и снимать, они липнут даже к относительно недлинным волосам, при снятии дерут их, вызывая массу дискомфорта. Шапочка из латекса подойдет только людям с очень короткими волосами или стрижкой под ноль. Кроме того, шапочку для бассейна из латекса после каждого применения нужно посыпать тальком, чтобы она не склеилась. У некоторых людей встречается аллергия на латекс. У шапочек из этого материала лишь одно достоинство – низкая цена. Поэтому часто такие шапочки продают в самом бассейне, на случай если посетитель забыл свою.



*Шапочки для плавания из латекса*

##### **2. Силиконовые шапочки для плавания.**

Наиболее распространенный на сегодня вариант, имеющий множество достоинств. На ощупь шапочка из силикона "мыльная". Эластичный силикон плотно облегает голову, оставляя волосы относительно сухими. Силиконовая шапочка имеет возможность растягиваться более чем в 2 раза, благодаря той же эластичности шапочку легко надевать и снимать, она не липнет к волосам и не дерет их, что делает ее пригодной и для дам с длинными волосами.

Такая шапочка очень прочная, но ее могут проткнуть заколки, поэтому длинные волосы лучше фиксировать резинками. Силикон не вызывает аллергии. Ухаживать за силиконовой шапочкой просто: достаточно всего лишь ополоснуть ее в пресной воде после занятия и высушить при комнатной температуре (сохнет такая шапочка тоже быстро). Кроме того, использование силикона позволяет выпускать шапочки различных цветов, наносить на шапочку различные рисунки и яркие узоры. Выбор огромен, а цена, хоть и выше, чем на латексную шапочку, но полностью соответствует качеству. Часто края у силиконовых шапочек для бассейна делаются утолщенными, чтобы минимизировать попадание воды, и шапочка сидела на голове плотнее. Так как силиконовая плавательная шапочка очень плотно облегает голову, у некоторых людей это вызывает ощущение дискомфорта, иногда доходящее до головных болей. Таким людям подойдут шапочки из текстиля.



*Шапочки для плавания из силикона*

### 3. Текстильные шапочки для плавания.

Недорогие шапочки из текстиля изготавливают из той же ткани, что и купальники: из полиэстера, лайкры, и других синтетических материалов. Главная задача такой шапочки – собрать волосы. Шапочка из ткани не давит на голову, легко одевается и снимается, не электризуется, кроме того, стоит такая шапочка не дорого. От шапочек из всех остальных материалов, тканевая шапочка отличается своей водопроницаемостью. Поэтому такие шапочки лучше всего подойдут для занятий аквааэробикой, но не пловцам. Текстильная шапочка не боится заколок, пара-тройка маленьких дырочек от невидимок не скажутся на ее свойствах.



*Шапочки для плавания из ткани*

#### 4. Комбинированные шапочки для плавания.

Это шапочки, созданные из двух разных материалов: внутренняя часть шапочки сделана из ткани, а наружная часть – силиконовое покрытие. В такой шапочке сочетаются лучшие свойства материалов: эластичность и комфорт лайкры, прочность и непромокаемость силикона. Очень комфортная комбинированная шапочка идеальна для тренировок в бассейне: легко одевается и снимается, не электризуется, бережна по отношению к волосам, помогает сохранить тепло. Шапочка проста в уходе, как и силиконовую – ее достаточно прополоскать и высушить после использования. Шапочка из комбинации разных материалов стоит значительно дороже силиконовой, но комфорт этого стоит. Комбинированная шапочка не подойдет для соревнования, для них лучше подойдет более гладкая и плотная силиконовая шапочка.



*Комбинированные шапочки для плавания*

Для спортсменов-профессионалов, участвующих в соревнованиях, разработаны специальные высокотехнологичные модели спортивных шапочек для плавания, на первое место в этих шапочках выходят их гидродинамические свойства.

5. **Профессиональная шапочка для скоростного плавания повторяет анатомические контуры головы, не образует складочек и может иметь разную толщину на разных участках головы. Такая силиконовая шапочка может стоять гораздо дороже обычной и позволяет улучшить время прохождения дистанции.**



*Профессиональные шапочки для плавания (слева направо): Speedo Aqua V-Cap, Speedo Plain Moulded Silicone Cap, Arena Team Line Moulded Cap, Speedo Fastskin3 Cap*



Прогрессивные производители экипировки для плавания позаботились и о дамах с длинными волосами. Для них созданы специальные модели шапочек для длинных волос.



*Плавательная шапочка для дам с длинными волосами*

Компания Speedo пошла дальше, позаботившись о **профессиональных длинноволосых спортсменках**, и создала Fastskin3 Hair Management System – специальное приспособление, одеваемое под профессиональную силиконовую шапочку Speedo Fastskin3 Cap. Hair Management System - "внутренняя шапочка" из ткани помогает организовать волосы так, чтобы улучшить гидродинамику.



*Speedo Fastskin3 Hair Management System (слева) и шапочка для плавания Speedo Fastskin3 Cap (справа)*

**Подчеркнуть свою индивидуальность** поможет не только яркая расцветка или необычный узор на силиконовой шапочке. По-прежнему можно найти шапочки для плавания с рельефной поверхностью (например, с объемными цветами). Бывают даже ретро-шапочки с ремешком на подбородке. Забавный слоган подойдет для молодого спортсмена. Для детей выпускают яркие шапочки с любимыми мультгероями и в виде зверушек.



*Оригинальные шапочки для плавания в бассейне*

### **Размер шапочки для плавания**

Шапочки для плавания по размерам делятся только на взрослые и детские. Совсем недавно некоторые производители плавательной экипировки стали выпускать шапочки среднего размера, которые подходят подросткам и взрослым людям с небольшим размером головы. Женские и мужские шапочки для плавания также не отличаются размером.

### **Как правильно одевать шапочку для плавания**

У многих детей и даже некоторых взрослых надевание плавательной шапочки превращается в отдельное мучение. Тем не менее, одевать сложно только латексную шапочку. Обычную силиконовую шапочку одеть совсем не сложно, главное не пытаться натянуть шапочку, держа ее за один край.

**Вот краткая инструкция по правильному одеванию шапочки для плавания:**

1. Если волосы очень сухие и чистые, сильно электризуются – то можно слегка смочить их водой, перед тем как надеть шапочку для бассейна.
2. Соберите длинные волосы в плоский пучок чуть выше затылка. Лучше использовать резинки, так как заколка с острым краем или шпилька может повредить шапочку. Слегка опустите голову перед надеванием шапочки.
3. Просуньте две ладони в шапочку (как бы надев шапочку на ладони) и растяните ее.
4. Просунув голову между ладонями, надвиньте шапочку на голову, и спустите ладони по вискам.
5. Скользите ладонями вниз, покрывая шапочкой уши. Уберите ладони.
6. Расправьте шапочку ладонями от макушки во все стороны: натяните ее на лоб, затылок и виски.
7. Придерживая и слегка оттопыривая край шапочки пальцами одной руки, заправьте под шапочку выпавшие пряди и челку пальцами другой руки



8. Легким массажным движением "пригладьте" шапочку в течении одной-двух секунд, чтобы шапочка села максимально комфортно и нигде не тянула

После занятия снять шапочку будет легче также просунув под нее ладони. Не забудьте **после тренировки прополоскать шапочку** и высушить при комнатной температуре (но не на батарее и не под палящим солнцем).