

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 11.

11.1. 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.

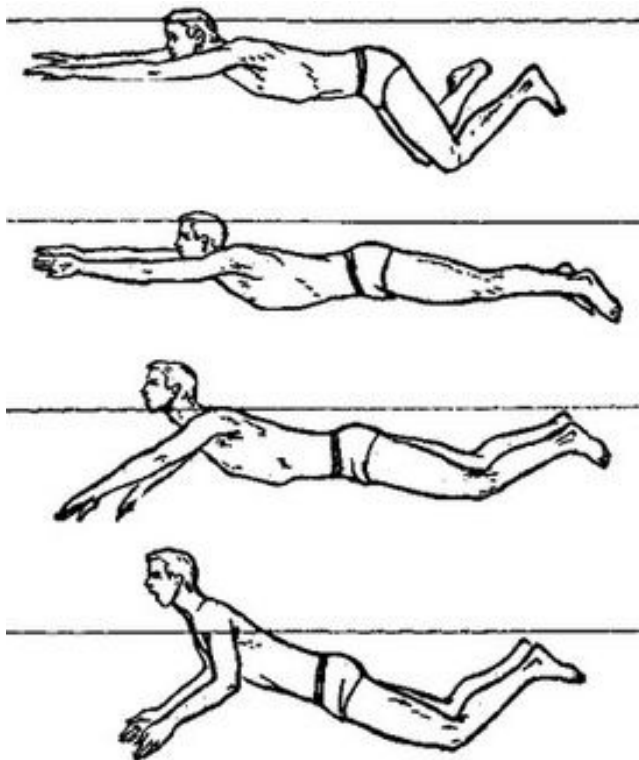
Ниже подробно и наглядно показано каждое из входящих в этот комплекс заданий.

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

Описание

Комплекс специальных упражнений Кифута для брассистов

Наиболее распространённый и излюбленный у непрофессионалов стиль плавания — брасс считается самым лёгким по технике исполнения. Однако этому стилю присущи несвойственные человеческому естеству движения. Комплекс Кифута — это оптимальный комплекс физических упражнений для развития гибкости и подвижности суставов у пловцов брассом.



Брасс, в отличие от других стилей, известен издревле. Разумеется, наши предки и не догадывались, что плавают именно брассом. Вряд ли они задумывались и о технике плавания, как о спортивном достижении. Разве что об её оптимизации для спасения жизни. А брасс своё нынешнее название получил лишь в XX веке от французского выражения “brasse” — “разводить руками”, до той поры именовавшись “плаванием по-лягушачьи”.

Из истории

До 1953 года на соревнованиях по плаванию брассом спортсмены использовали

классический брасс и смешанный стиль, представлявший собой гибрид брасса с зарождавшимся **баттерфляем**. Но так как всё больше пловцов стали игнорировать правильную технику брасса, 1 января 1953 года FINA выделила баттерфляй в отдельный стиль, запретив брассистам использовать смешанную технику.

Такое разделение сильно ударило по стилю. Мировые рекорды в брассе оказались сброшенными на уровень 1935 года. С тех пор брасс иногда называют ещё и “русским стилем”, т. к. первым мировым рекордсменом в “чистом” брассе стал Владимир Минашкин — советский пловец, чей рекорд на 100-метровке оказался на 6 секунд выше рекорда, державшегося до размежевания брасса и баттерфляя.

Минашкин был родоначальником так называемого “брасса с подхватом” — фаза скольжения практически отсутствовала, а гребок руками начинался ещё до окончания предыдущего цикла движения ног. Такая техника в плавании брассом преобладала в 60-х–70-х годах прошлого века.

Комплекс Кифута для пловцов брассом

Знаменитые **упражнения Кифута для брасса** также направлены на развитие у пловцов гибкости, пластичности и подвижности суставов.

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

кифутровский **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. Носки

Исходное положение:

Сидя на полу, между пятками, носки на себя, руки вдоль тела, спина прямая.



Упражнение:

Руки отвести назад, опереться ладонями на пол. Опираясь на руки, стараться поднять ягодицы как можно выше:

Выполнять **5-10** раз.

Назначение:

Максимально развить связки голеностопа и тазобедренных суставов.

2. Лягушка

Исходное положение:

Присесть на корточки, руки отвести далеко за спину, ладонями опираясь на пол. Прямой корпус отклонён назад. Колени на уровне груди.



Упражнение:

Прыжком вперёд энергично выпрямить ноги с упором на пятки. При этом тело слегка выгнуть вверх. Вернуться в исходное.

Повторить в ускоренном ритме **5-10** раз.

Цель:

Укрепление бёдер, коленных суставов и рук.

3. Выпрыгивания

Исходное положение:

Ноги согнуты в коленях (упор на носки), спина прямая, ладони вытянутых вперёд рук держатся за спинку стула.



Упражнение:

С силой оттолкнуться от пола, выбрасывая в прыжке тело вверх. Пятки почти прижаты к ягодицам.

Повторить в энергичном ритме **10-15** раз.

Цель:

Укрепление всех мышц ног.

Цель:

Укрепление мышц плечевого пояса и рук, растяжение мышц поясничного отдела позвоночника и развитие его гибкости.

4. Отжимы

Исходное положение:

Лечь на пол, руки согнуть в локтях, ладони опираются на пол, голова обращена вперёд, ноги опираются на носки.



Упражнение:

Подъём и опускание корпуса за счёт выпрямления и сгибания рук в локтевых суставах.

Повторить **5-15** раз.

Цель:

Развитие и укрепление всех групп мышц рук и плечевого пояса, а также грудных мышц.

5. Плечи

Исходное положение:

В паре: встать напротив друг друга на достаточном расстоянии, ноги на ширине плеч. Положить ладони на плечи партнёра (или на стол) и наклониться вперёд.



Упражнение:

С силой опираясь на плечи друг другу, стараться выполнить ещё более глубокий наклон.

Повторить **15-20** раз.

Цель:

Растяжение мышц плечевого и поясничного поясов, позвоночника, икроножных мышц.

6. Пресс

Исходное положение:

Лечь на спину, руки вытянуты за головой, ноги прямые, носки вместе.



Упражнение:

Сесть, с силой наклоняясь вперёд и стараясь кончиками пальцев рук дотянуться до кончиков пальцев ног. В исходное.

Повторить **25-50** раз.

Цель:

Развитие и укрепление мышц брюшного пресса.

7. Дуга

Исходное положение:

Лечь на бок, опираясь на локоть согнутой руки. Вторая рука — свободно вдоль туловища или на затылке. Ноги прямые.



Упражнение:

Медленно поднимать и опускать бёдра, опираясь на локоть.

Повторить в медленном темпе **5-15** раз для каждой стороны тела.

Цель:

Укрепление боковых мышц туловища, грудных мышц и мышц верхней части спины.

8. Подъём бёдер

Исходное положение:

Принять упор лёжа на вытянутых руках, ноги опираются на носки.



Упражнение:

Медленно поднимать и опускать бёдра.

Повторить **20-30** раз.

Цель:

Укрепление тазобедренных суставов, брюшных и грудных мышц, растяжение мышц передней поверхности бёдер.

9. Перекрест

Исходное положение:

Сесть на пол, опираясь на руки. Ноги широко развести в стороны.



Упражнение:

Попеременные перекрёстные движения прямыми ногами.

Повторить в медленном темпе **15-20** раз для каждой ноги.

Цель:

Укрепление и растяжение мышц внутренней поверхности бёдер.

10. Сядь.

Исходное положение:

В паре: встать вплотную спиной друг к другу (к двери), сцепившись руками в районе локтей.



Упражнение:

Не расцепляя рук и, по возможности, не прогибаясь в спине, одновременно согнуть ноги и постараться присесть.

Для облегчения выполнения ноги можно поставить на ширину плеч.

Повторить **5-15** раз.

Цель:

Укрепление коленных суставов и всех мышц ног.

11. Балерина

Исходное положение:

Встать лицом к опоре, руки положить на перекладину (стол или спинку стула), пятки вместе, носки максимально развернуть в стороны.



Упражнение:

Не меняя положения, выполнить приседания. Спина прямая.

Повторить **15-25** раз.

Цель:

Разработка коленных суставов и голеностопа, растяжение и укрепление мышц внутренней и передней поверхности бёдер, укрепление икроножных мышц.

12. Кузнечик

Исходное положение:

Принять упор лёжа, руки прямые. Всё тело — одна линия



Упражнение:

Прыжком ноги переместить в положение между рук. Тем же прыжком вернуться в исходное положение.

Повторить в быстром темпе **20** раз.

Цель:

Стимуляция дыхания и кровообращения, укрепление мышц плечевого пояса, поясничного отдела, брюшного пресса, задней поверхности голени.

11.1. Практическая часть.

Доска для плавания.

Доска для плавания – приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала, используемое для обучения плаванию, совершенствования техники плавания и тренировки пловцов. Чаще всего доску для плавания используют для отработки техники движения ног.

Форма доски для плавания и материал для изготовления

Качество тренировки напрямую зависит от физических параметров доски для плавания. Еще недавно в отечественных бассейнах выбор ограничивался одним видом досок – плоским желтоватым прямоугольным поплавком-пенопластом с закругленным передним краем. Сейчас в спортивных магазинах представлен широкий ассортимент досок различных цветов, форм и размеров. Все плавательные доски имеют скругленные края для уменьшения сопротивления воды, улучшения маневренности и предотвращения травм во время занятий. Чем более не обтекаема форма доски, тем большее сопротивление в воде она оказывает, тем большую нагрузку на мышцы она дает.

Доски для плавания бывают детские и взрослые, они отличаются размером и "раскраской". Например, ребенку можно купить доску с изображением любимого мульт-героя.

Доски для плавания можно условно разделить на два вида:

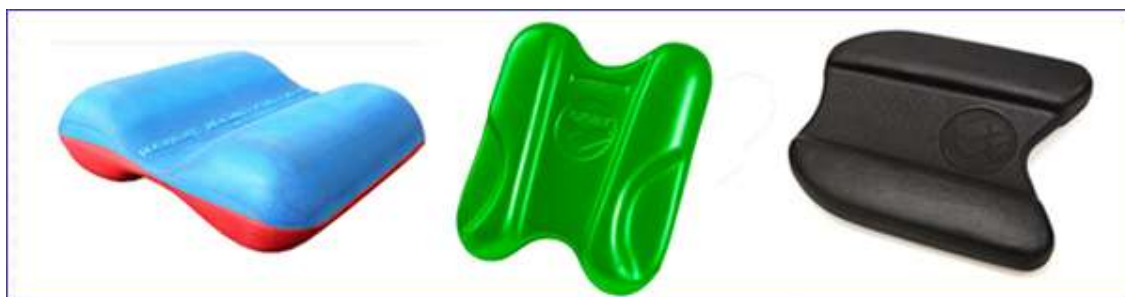
- **доски, предназначенные только для тренировки ног.** Такие доски могут быть различных форм: прямоугольная, клинообразная или треугольная. Самый простой вариант - прямоугольная доска со скруглением спереди. Плавательные доски более сложной клинообразной или треугольной формы более маневренны и позволяют варьировать нагрузку в зависимости от того, каким концом держать доску: узким концом вперед - нагрузка на ноги при плавании будет меньше, чем если держать доску вперед широким краем.

На многих современных досках есть специальные захваты для рук с углублениями для пальцев, которые могут быть расположены у переднего или заднего края, или сбоку. Захваты позволяют крепче держать доску и создают дополнительное удобство.



Различные варианты досок для тренировки ног

- **комбинированные доски для плавания.** Такие доски можно использовать для тренировки как ног, так и рук. Комбинированные доски имеют посередине специальную выемку, для того чтобы было удобно зажимать ее между бедер, как колобашку.



Комбинированные доски для плавания (доски-колобашки)

Материал, из которого изготавливаются доски для плавания должен отвечать требованиям безопасности, иметь долгий срок службы, обладать механической и химической устойчивостью, быть легким (чтобы удерживать на плаву очень большой вес), не вызывать раздражения кожи и аллергических реакций, не впитывать воду.

В настоящее время для изготовления досок для плавания используют пластик, усовершенствованный пенопласт, EVA (этиленвинилацетат - легкий упругий мелкопористый материал, похожий на застывшую пену), изолон ППЭ (физически сшитый пенополиэтилен), HDPE (прочный полиэтилен высокой плотности).

Наиболее долговечными считаются доски с термической обработкой поверхностью, которая создает защиту от крошения и механических повреждений, препятствует впитыванию воды.

Использование доски для плавания:

1. Обучение плаванию.

Доска для плавания обязательно используется при обучении плаванию, как взрослых, так и детей. Существует широкий спектр упражнений. Плавать, работая ногами и держась руками за доску, быстро обучаются даже совсем маленькие дети. С помощью доски можно учиться плавать на груди (доска в вытянутых руках, отрабатывается движение ног), на спине (доска плотно прижата к животу, голова погружена в воду) и на боку (положив голову на доску и придерживая доску рукой снизу). С помощью доски отрабатываются не только начальные элементы плавательных стилей, но и более сложные элементы, осуществляется постановка правильного дыхания.

2. Тренировка техники работы ног.

Нужно взять доску в руки и, плавая, сконцентрироваться на движении ног. Доска удерживает верхнюю часть туловища и рук на поверхности воды, благодаря этому можно сосредоточиться на технике движения ног. Плавать следует в темпе, который позволяет следить за своими движениями.

3. Тренировка силы ног.

Нужно взять доску в руки и плыть в умеренно-быстром темпе. Дистанция выбирается в зависимости от уровня подготовки.

4. Тренировка дыхания.

Нужно взять доску в руки максимально вытянуть руки и ноги, опустить лицо в воду. Выполняя удары ногами соответствующего стиля, выдыхайте воздух в воду, и регулярно, через определенные промежутки времени поднимайте голову для того, чтобы сделать вдох.

5. Тренировка рук и верхней части тела.

Для этой цели служат комбинированные доски (доски-колобашки). Такие доски можно использовать в качестве колобашки.

6. Увеличение нагрузки на мышцы брюшного пресса.

7. Упражнения на координацию и равновесие.

8. Для поддержания тела на воде во время выполнения упражнений на мышцы ног в аквааэробике.

9. Для реабилитации после травм, операций применяются упражнения с плавательной доской. Также при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Во время тренировки важно, каким образом держится доска. А именно, есть два **основных приема удержания доски для плавания**.

- **ближний хват**. Доска берется за переднюю часть. При этом предплечья лежат на доске. мышцы плеч в таком положении не напрягаются, работают только мышцы ног. Ближний хват проще и используется чаще.

- **дальний хват**. Доска берется за заднюю часть и держится на вытянутых руках. При этом нагрузка на позвоночник увеличивается.

Старайтесь всегда держать доску в вытянутых руках, максимально вытягивая при этом все тело. Таким образом, будут тренироваться не только ноги, но и мышцы живота, мышцы спины, что позволит улучшить общую технику плавания и физическую подготовку.