

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 14.

14.1. 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 упражнений для развития гибкости у пловцов-спиннистов от Кифута (часть1)

Предлагаемые упражнения для подвижности суставов от Кифута для спиннистов в первую очередь сосредоточены на плечевом поясе, во вторую — на голеностопе.

Прежде чем описывать кифутовские упражнения для развития гибкости у пловцов на спине, остановимся на разнице между такими понятиями, как “гибкость” и “подвижность” суставов:

Гибкость — уровень свободного движения какой-либо части тела.

Подвижность — уровень свободного движения конкретного сустава.

Хорошая подвижность суставов — основа для развития высокой степени гибкости.



Весь комплекс упражнений для развития гибкости у спиннистов состоит из активных, активно-пассивных и пассивных упражнений.

Активные упражнения — махи, статические напряжения с сохранением положения тела, замедленные движения с максимальным уровнем амплитуды.

Активно-пассивные — вис и подтягивание на кольцах или перекладине, шпагат и т. п. То есть рост амплитуды движений достигается благодаря весу собственного тела.

Пассивные — наибольшая амплитуда движений достигается под воздействием усилий, прилагаемых партнёром.

1. Носки

Исходное положение:

Опустить на колени, ягодицы на пятки. Прямые руки на ширине плеч, немного за спиной, ладонями опираются на пол. Спина прямая.



Упражнение:

Отклоняясь назад с упором на руки, поднять колени как можно выше от пола. Вернуться в исходное.

Повторить **5-10** раз.

Цель:

Развить икроножные мышцы и связки голеностопа.

2. Мельница

Исходное положение:

Стоя на коленях, руки вдоль туловища, спина прямая.

Упражнение:

Поочерёдные круговые махи руками, имитирующие работу рук при плавании на спине.

Повторить **30-40** раз каждой рукой.



Цель:

Разработка и развитие подвижности в плечевых суставах, растяжение грудных мышц.

3. Рыбка

Исходное положение:

Лечь лицом вниз, прямые руки вытянуты вперёд перед собой, ноги также прямые и сведены вместе.



Упражнение:

Одновременно и очень медленно поднять от пола руки, голову, грудь и ноги. Также медленно вернуться в исходное положение.

Повторить **10-15** раз.

Цель:

Развить и укрепить мышцы плечевого пояса, спины, бёдер и ног.

4. Выкрут

Исходное положение:

Сидя на коленях, ягодицы на пятках. Спина прямая. Выпрямленные руки отведены за спину.

Упражнение:

Совместные медленные круговые движения руками из-за спины вперёд и обратно за спину.

Повторить **10-15** раз.



Цель:

Разработать и укрепить плечевые суставы, растянуть мышцы плечевого пояса.

5. Махи ногами

Исходное положение:

Лёжа на животе, руки согнуты в локтях и опираются ладонями на пол, прямые ноги сведены вместе.



Упражнение:

Поднять прямую правую ногу вверх. Опустить. Снова поднять. И снова опустить. Затем эти же движения выполнить левой ногой. Ноги в коленях не сгибать!

Повторить в **быстром темпе 10-40** раз каждой ногой.

Цель:

Укрепить мышцы верхней и нижней части спины.

6. Повороты

Исходное положение:

Стоя на коленях (примерно на ширине плеч), руки в стороны, спина прямая.

Упражнение:

Энергичные повороты корпуса из стороны в сторону.

Повторить **30-40** раз.



Цель:

Укрепление мышц плечевого пояса и бёдер.

7. Мостик

Исходное положение:

Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки как можно ближе к ягодицам, руки разведены в стороны, ладонями вниз.

Упражнение:

Подведя руки к голове и опираясь на них и выпрямленные ноги, встать на мостик. Сгибая и разгибая руки, поднимать и опускать выгнутое тело.

Повторить **10-15** раз.



Цель:

Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и спины.

8. Наклон

Исходное положение:

Встать прямо, расставив ноги чуть больше ширины плеч, носки наружу, руки вдоль туловища.

Упражнение:

Подняв руки над головой, энергично наклониться вперёд и вниз, касаясь ладонями пола. Ноги в коленях не сгибать! Вернуться в исходное положение.

Повторить **25-30** раз.



Цель:

Растянуть и укрепить длинные мышцы спины, поясницы и задней поверхности бёдер.

9. Пресс

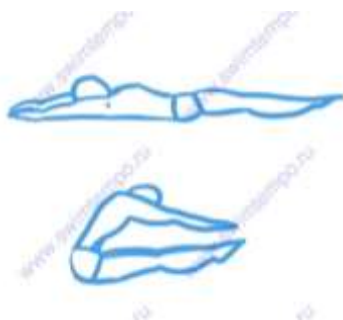
Исходное положение:

Лежа на спине с вытянутыми над головой руками, ноги прямые, носки вместе.

Упражнение:

Подняв корпус, принять положение сидя и, наклоняясь вперёд, пальцами рук стараться коснуться пальцев ног. Вернуться в исходное.

Повторить **25-50** раз.



Цель:

Укрепление мышц брюшного пресса.

10. Кроление

Исходное положение:

Сидя на полу, руки вытянуты перед собой, ноги вместе.



Упражнение:

Попеременно выполнять махи вверх-вниз прямыми руками и ногами: левая рука вверх + левая нога вверх; правая рука вниз + правая нога вниз и т. д. Пола ногами не касаться!

Повторить **10-15** раз.

Цель:

Укрепление мышц поясничного отдела позвоночника, брюшного пресса, передней поверхности бёдер.

11. Растянишь

Исходное положение:

Из положения лёжа на спине, опираясь на выпрямленные руки и ноги, поднять прямое туловище над полом (подбородок на уровне груди).



Упражнение:

Согнув ноги в коленях и оставив руки далеко позади за спиной, подать корпус вперёд. Затем прыжком выпрямить ноги, возвращаясь в исходное положение.

Повторить в энергичном темпе **25-35** раз.

Цель:

Укрепление тазобедренных и коленных суставов, а также рук.

12. Пружинка

Исходное положение:

Сидя на коленях, прямые руки за спиной опираются на пол, спина прямая.



Упражнение:

Оттолкнувшись руками от пола, стараться привести тело в вертикальное положение. Вернуться в исходное.

Повторить **5-10** раз.

Цель:

Укрепление мышц поясничного отдела позвоночника, брюшного пресса, ягодиц, передней и задней поверхности бёдер.

14.2. Теоретическая часть.

Лопатки для плавания

Лопатки для плавания – надеваемое на ладонь пловца приспособление, служащее для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости.

Обычно плавательные лопатки представляют собой две тонкие пластины из пластика по форме ладони, снабженные выпуклостями и перепонками для пальцев, а также приспособлениями для фиксации на руке.

Механизм действия этого незаменимого тренажера для рук пловца прост: лопатки увеличивают площадь ладоней. В результате спортсмен лучше чувствует воду при выполнении гребка, что способствует выработке правильной техники. Выработав правильную технику с использованием лопаток, спортсмен, благодаря механизму мышечной памяти, будет повторять ее и при плавании без лопаток. Благодаря увеличению площади ладоней увеличивается нагрузка на мышцы рук и спины во время плавания, что способствует тренировке этих мышц.

Часто лопатки используют вместе с колобашкой. В этом случае ноги остаются зафиксированными, что позволяет сосредоточиться на гребках руками. Также лопатки можно использовать в сочетании с «тормозом» или «резиной».

Подбирать лопатки следует исходя из целей тренировки, учитывая их конфигурацию и размер. В размерной линейке лопаток можно найти все размеры: XXS (самые маленькие), XS, S, M, L, XL (самые большие).

Выбирая **форму лопаток**, следует учитывать, что лопатки прямоугольной формы сильно увеличивают сопротивление за счет своей необтекаемой формы. Лопатки, повторяющие форму ладони более удобны. Лопатки с выступами увеличивают объем захвата воды при гребке. Лопатки с отверстиями позволяют чувствовать поток воды и уменьшают нагрузку. Вогнутые лопатки удобны за счет плотного прилегания к ладони.

Применение лопаток для плавания

Лопатки для плавания используют:

- **Для улучшения техники плавания.**

Лопатки увеличивают площадь ладоней. В результате спортсмен лучше чувствует воду при выполнении гребка, что помогает найти правильную амплитуду движения руки, способствует выработке правильной техники. Выработав правильную технику с использованием лопаток, спортсмен, благодаря механизму мышечной памяти, будет повторять ее и при плавании без лопаток.

Большая часть лопаток крепится к руке с помощью резиновых ремешков на пальце и запястье. Чтобы почувствовать разницу между правильным и неправильным входом руки в воду, рекомендуется плавать без крепления лопатки к запястью. Если рука входит в воду под неправильным углом, то лопатка, которая держится на руке только ремешком на пальце, будет болтаться и может даже соскочить.

Лопатки – отличный тренажер для того, чтобы почувствовать и усовершенствовать правильную амплитуду движений во время тренировки гребка. Лопатки, размер которых намного больше ладоней пловца, менее пригодны для этой цели. В то же время лопатки, размер которых сильно превышает размер ладоней, могут повредить локтевые суставы. Лопатки предназначены для работы на технику и скорость, а не для развития выносливости.

Рекомендуется плавать в лопатках не более 25% времени тренировки. Если использовать лопатки слишком часто и без наблюдения опытного

тренера, то это может привести скорее к появлению скрытых ошибок в технике гребка, чем станет средством для их исправления.

- **Для развития силы и скорости.**

Эффект от тренировки с лопатками будет только в случае, если пловец имеет возможность все время следить за правильностью техники гребка. Чем больше лопатки, тем сложнее сохранить правильную технику. Именно поэтому лучше выбирать лопатки лишь немногим больше ладоней. Продолжительность тренировки с лопатками должна быть небольшой. Так как при уставании нарушается координация движений, а техника плавания ухудшается.

Некорректная техника может привести к травмам плечевых (что случается чаще) и локтевых (реже) суставов. Сужающиеся к кончикам пальцев и расширяющиеся к ладони и запястью клиновидные лопатки наиболее безопасны для локтевых суставов кролистов.

- **Для тренировки спринтерских качеств.**

В тренировке спринтерских качеств применяется плавание с повышенным сопротивлением (резина, специальные парашюты) и плавание с увеличенной силой тяги (ласты и лопатки). Лопатки позволяют плавать на короткие дистанции так быстро, как на соревнованиях или даже быстрее. Тренер Эрнест Маглишо (E. Maglischo) говорит, что особое внимание следует уделить частоте гребков, которая должна быть равной как минимум частоте гребков на соревнованиях. Также он предпочитает ласты лопаткам, т.к. при использовании ласт нет опасности травмы. Тренер из США Ричард Квик (R. Quick) вовсе против применения лопаток и вместо лопаток для тренировки спринтерских качеств он использует ласты и специальные парашюты.

- **Для увеличения нагрузки на мышцы плечевого пояса и рук в занятиях аквааэробикой.**

Это единственный случай, когда допустимо выбрать лопатки побольше. Для аквааэробики хорошо подойдут также лопатки-перчатки.

Виды современных лопаток

В настоящее время спортивные магазины предлагают широкий ассортимент лопаток: от прямоугольных до клиновидных, от небольших пальцевых до существенно превышающих размер ладоней. Рассмотрим наиболее популярные и известные **виды лопаток:**

1. **Классические прямоугольные лопатки.**

Эти лопатки прямоугольной формы появились одними из первых и до сих пор являются одной из самых используемых моделей. Лопатки прямоугольной формы сильно увеличивают сопротивление за счет своей не обтекаемой формы. Для максимального эффекта нужно снять ремешок, крепящий лопатку к запястью.



Классические прямоугольные лопатки разного размера

2. Лопатки анатомической формы.

Эта модель лопаток, пожалуй, самая популярная. Анатомическая форма лопаток обеспечивает хорошее «сцепление» с ладонью. Используются как тренажер для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости. Для максимального эффекта нужно снять ремешок, крепящий лопатку к запястью.



Лопатки анатомической формы

3. Лопатки для пальцев рук (Finger paddles).

Такие пальцевые лопатки идеальны для поддержания правильной техники гребка. Но, накрывая только пальцы, они вызывают сильное напряжение пальцев рук и сухожилий, прикрепленных на внутренней

стороне плечевых суставов. Это может привести к воспалению сухожилий (так называемый "теннисный" локоть) у особо чувствительных. В данном случае может быть полезной растяжка мышц пальцев рук. У пальцевых лопаток, как и у обыкновенных, можно снять ремешок, надевающийся на ладонь.



Лопатки для пальцев рук

4. Лопатки Fulcrum Hand paddles.

Эти лопатки были специально разработаны для того, чтобы предотвратить травмы плечевых и локтевых суставов. Но, если такие лопатки чересчур большие, это не убережет суставы от перегрузки. Поэтому так важно выбрать правильный размер. Правильно подобранные лопатки Fulcrum Hand paddles имеют перед другими видами лопаток только одно преимущество: вектор силы начинается близко от петли на запястье, что уменьшает напряжение в сухожилиях мышц пальцев и запястья.



Лопатки Fulcrum Hand paddles

Линейка лопаток Fulcrum Hand paddles & Sculling Swim Paddles от FINIS

5. Лопатки Swimfoil от Speedo.

Эти лопатки созданы для желающих отточить до совершенства технику гребка: увеличивая естественную подъемную силу, создаваемую кистью руки, воздействие лопаток направлено на построение наиболее рациональной техники гребка. Начав тренироваться в этих лопатках, вы сразу заметите, что стали терять свои лопатки Swimfoil почти каждые 10 метров: при входе руки в воду и при окончании гребка на выходе руки из воды. А все потому, что лопатка удерживается на руке единственным ремешком на среднем пальце. Эти лопатки учат удерживать кисть под правильным углом при входе руки в воду и при выходе ее из воды.



Лопатки Swimfoil

6. Лопатки без ремешков Agility Paddles от FINIS. Эти лопатки имеют передовой эргономичный дизайн. Отсутствуют ремешки-фиксаторы. Выпуклая форма лопаток и отверстие для большого пальца позволяют кисти принять естественное положение с очень небольшим давлением на пальцы. Лопатки немного увеличивают рабочую площадь ладоней, но не настолько, чтобы получить травму (правильно выбирайте один из трех выпускаемых размеров). Предназначены для формирования правильной техники гребка, ориентированы на пловцов среднего уровня и продвинутых. При плавании в этих лопатках необходимо держать определенным образом запястье и предплечье. При использовании неправильной техники лопатки спадают с рук. Лопатки подходят для оттачивания техники стилей кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй.



Лопатки FINIS Agility Paddles

7. Лопатки кролиста FINIS Freestyler.

Эти лопатки специально созданы для плавания кролем на груди. В них используется запатентованная скег-технология, которая вынуждает пловца максимально вытягивать руку и обучает вращению кисти вначале гребка. Лопатки Finish имеют клиновидную форму (широкие у запястья и постепенно сужающиеся к кончикам пальцев). Такие лопатки меньше нагружают локтевые суставы, при условии правильного подбора размера.



Лопатки FINIS Freestyler

8. Лопатки-восьмерки FINIS Forearm Fulcrum.

Лопатки в виде восьмерки ориентированы как на начинающих, так и на опытных пловцов. Лопатка имеет два замкнутых контура, один из которых одевается на предплечье, а второй на пальцы. Лопатка предназначена для улучшения техники кроля на груди и кроля на спине. При использовании лопатки у пловца формируется правильная техника проноса руки над водой. При плавании в этих лопатках нужно держать запястье и предплечье определенным образом, что в результате и формирует оптимальный двигательный навык и мышечную память. При использовании неправильной техники – лопатка просто спадает. Лопатка может также использоваться для улучшения техники кроля на груди, кроля на спине и брасса.



9. Лопатки-перчатки.

Лопатки-перчатки что-то вроде игрушки для профессиональных пловцов. Никаких преимуществами перед лопатками они не имеют. Напротив, при их использовании техника гребка портится. Применяют такие перчатки на занятиях аквааэробикой.



Лопатки-перчатки

10. Перчатки-кулаки FirstGlove®.

Перчатки-кулаки являются интересным средством для развития техники гребка. Пловец не чувствует воду, так как вынужден держать пальцы согнутыми. Перчатки-кулаки помогают при плавании кролем на груди начинать поворот туловища одновременно с ударом ноги, это в свою очередь мешает поднимать голову и верхнюю часть туловища при вдохе (что любят делать начинающие спортсмены), так как отсутствует опора в начальной фазе гребка. Так же пловец будет вынужден удерживать локоть в высокой позиции.



Перчатки-кулаки

Существуют и другие замечательные модели лопаток. Известные производители периодически анонсируют свои новинки, позволяющие пловцам достичь совершенной техники.