

## **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 16.**

#### **16.1. 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.

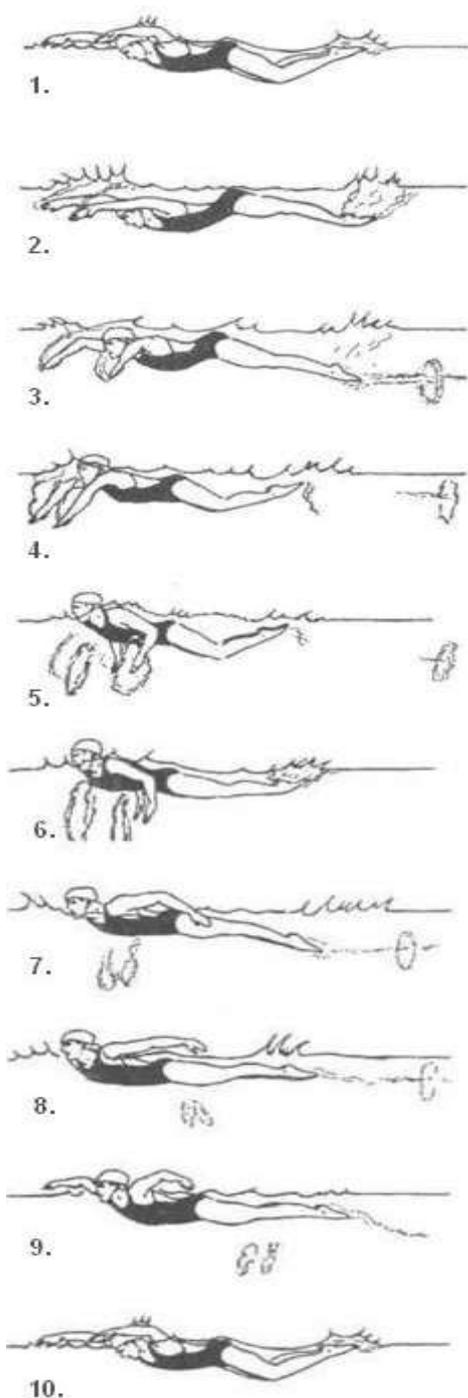
Ниже подробно и наглядно показано каждое из входящих в этот комплекс заданий.

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

Описание

##### **Упражнения Кифута для пловцов баттерфляем на развитие гибкости (часть1).**

Считается, что спортсмены-баттерфляисты должны много времени проводить в спортзале, отрабатывая мощность движений, развивая и наращивая мышечную силу. Но на одной силе далеко не уплывёшь. Представленные далее кифутовские упражнения для баттерфляя на суше в первую очередь направлены на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на растяжение различных групп мышц.



Баттерфляй является самым молодым и энергозатратным способом плавания, хотя по своим скоростным характеристикам он и уступает кролю. Тем не менее для продвижения вперёд батт требует от пловца недюжинной физической силы и выносливости.

### Немного истории

Первый мировой рекорд в баттерфляе принадлежит американцу Джеку Кэлси, применившему эту технику плавания на дистанции 200 м. В то время батт ещё не был самостоятельной дисциплиной, а представлял собой скоростную разновидность брасса.

На Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки уже все участники заплывов брассом плыли баттерфляем. Финал выиграл австралийский спортсмен Джон Дэвис — работая ногами в стиле “басс”, а руками, как в батте, он стал олимпийским чемпионом в брассе на дистанции в 200 м.

Тот факт, что все участники заплывов брассом полностью проигнорировали классическую технику, вынудил технический комитет Международной федерации плавания (FINA) официально разделить брасс и баттерфляй, признав их двумя самостоятельными стилями плавания.

Согласно новым правилам, за баттом закрепили совместное движение обеих ног вверх-вниз-вверх в вертикальной плоскости

(подобно работе хвоста дельфина; отсюда и второе название этого стиля — “дельфин”). Это позволило баттерфляистам достаточно легко скоординировать парную работу рук с движениями ног. Так родился новый способ плавания.

### Основная направленность упражнений Кифута для дельфинистов

Во всём мире дельфиний удар ног одинаков. Именно работа ног делает этот стиль плавания наиболее приближённым к естественным движениям этого млекопитающего в воде. Помимо того, что ноги пловца во время удара, являющегося скорее ударом назад, нежели вниз, изгибаются, тело спортсмена также прогибается в поясничном отделе. Потому многие кифутовские упражнения для баттерфляя на суше направлены на развитие гибкости позвоночника и укрепление мышц поясницы.

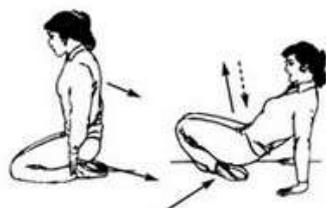
Частично упражнения **Кифута** для пловцов баттерфляем пересекаются с его же 25 золотыми упражнениями, особенно это касается силовых упражнений, т. к. без сильного мышечного корсета можно легко получить травму. Однако Роберт Кифут хорошо понимал всю специфичность данного стиля плавания. Им был разработан отдельный **комплекс упражнений для развития гибкости** у спортсменов-баттерфляистов.

Внимательно ознакомившись с описанием комплекса и приступив к его выполнению, вы очень скоро заметите, что практически все кифутовские **упражнения для развития гибкости тела** имеют ещё одну особенность — они направлены на **растяжение** всех основных групп мышц, которые, наряду с силой, должны обладать и эластичностью.

## 1. Носки

### *Исходное положение:*

Сидя на коленях, ягодицы опущены на пятки, руки вдоль тела, спина прямая.



### *Упражнение:*

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

Выполнять **5-10** раз.

### *Назначение:*

Максимально развить связки голеностопа и икроножные мышцы.

## 2. Отжим

### *Исходное положение:*

Упор лёжа. Ноги опираются на носки. Руки согнуты в локтях и опираются ладонями на пол.



***Упражнение:***

Подъём корпуса посредством выпрямления рук. Всё тело — прямая линия. Спину не прогибать. Возвращение в исходное положение.

Выполнять **5-15** раз.

***Назначение:***

Укрепление мышц плечевого пояса и грудных мышц.

### **3. Качели**

***Исходное положение:***

Лёжа на животе. Руками обхватить основание ступней согнутых в коленях ног.



***Упражнение:***

За счёт силы рук стараться наклонить корпус как можно ближе к полу. Возвращение в исходное положение.

Выполнять **5-10** раз.

***Назначение:***

Укрепление мышц рук и плечевого пояса, растяжение спинных мышц и мышц передней поверхности бёдер.

### **4. Подъём рук**

***Исходное положение:***

Стоя, ноги вместе, руки вдоль тела.



***Упражнение:***

Подъём обеих рук с обращёнными назад ладонями вверх над головой с небольшим прогибом спины и отклонением головы назад.

Для усложнения — небольшой полуприсед.

Возвращение в исходное положение.

Выполнять **15-25** раз.

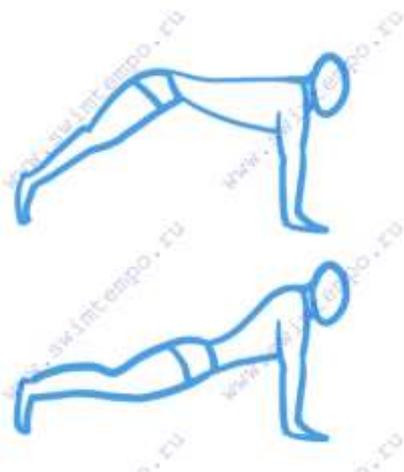
***Назначение:***

Укрепление плечевых мышц, особенно трицепсов. Растяжение мышц спины. При полуприседе — укрепление коленных суставов.

## **5. Бёдра**

***Исходное положение:***

Упор лёжа на выпрямленных руках и носках ног. Спина прямая.



***Упражнение:***

Подъём таза с возвращением в исходное положение.

Выполнять **25-50** раз.

***Назначение:***

Укрепление и растяжение мышц поясничного отдела, растяжение мышц задней поверхности бёдер.

**6. Баттерфляй**

***Исходное положение:***

Встать прямо, ноги на ширине плеч.



***Упражнение:***

Корпус наклонить вперёд, голову держать прямо. Вращательные движения вперёд обеими руками одновременно, имитирующие работу рук при баттерфляе.

Выполнять **25-50** раз.

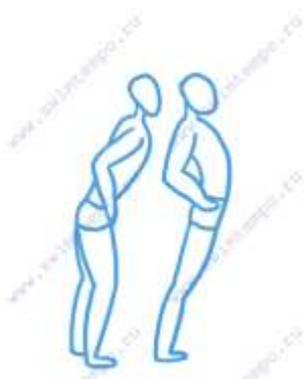
***Назначение:***

Развитие гибкости и укрепление плечевых суставов, проработка трицепсов, растяжение спинных мышц.

**7. Кач**

***Исходное положение:***

Встать прямо, руки на бёдрах.



### ***Упражнение:***

Прогибы туловища вперёд и назад в поясничном отделе. При прогибе назад локти сводятся как можно ближе друг к другу.

Выполнять **25-50** раз.

### ***Назначение:***

Развитие гибкости плечевых суставов и поясничного отдела позвоночника.

## **8. За пятки**

### ***Исходное положение:***

Сидя на коленях, руками обхватить лодыжки ближе к пяткам.



### ***Упражнение:***

Подъём бёдер с прогибом спины назад. Руки от пяток не отрывать. Возвращение в исходное положение.

Выполнять **5-10** раз.

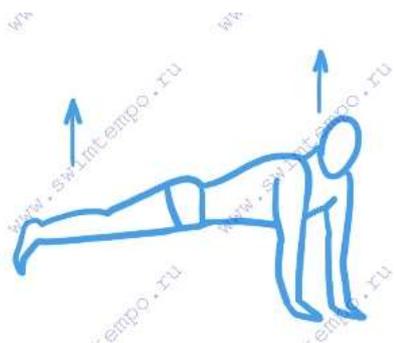
### ***Назначение:***

Проработка поясничного отдела позвоночника, растяжение и укрепление мышц передней поверхности бёдер.

## **9. Прыжки**

### ***Исходное положение:***

Упор лёжа на выпрямленных руках и носках ног. Спина прямая.



***Упражнение:***

Прыжки на месте из исходного положения.

Выполнять **5-15** раз.

***Назначение:***

Укрепление практически всех групп мышц.

## **10. Мостик**

***Исходное положение:***

Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки близко к ягодицам, руки ладонями вниз и в стороны.



***Упражнение:***

Встать на мостик. Поочерёдное сгибание и разгибание рук с опусканием и поднятием изогнутого в поясничном отделе тела.

Выполнять **10-15** раз.

***Назначение:***

Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и спины.

## 11. Наклоны

### *Исходное положение:*

Сидя, спина прямая, подбородок и грудь высоко подняты, живот втянут, руки на бёдрах, ноги широко расставлены.



### *Упражнение:*

Энергично наклонить корпус сначала к одной ноге, вернуться в исходное положение, затем к другой ноге. Во время наклона стараться руками дотянуться до пальцев ног, обхватить стопу и подтянуть корпус как можно ближе к бедру.

Выполнять **10-30** раз к каждой ноге.

### *Назначение:*

Растяжение и укрепление длинных спинных мышц и мышц задней поверхности бёдер.

## 12. Кошечка

### *Исходное положение:*

Стоя на коленях, ладони выпрямленных рук опираются на пол, голова обращена вперёд, живот втянут.



### ***Упражнение:***

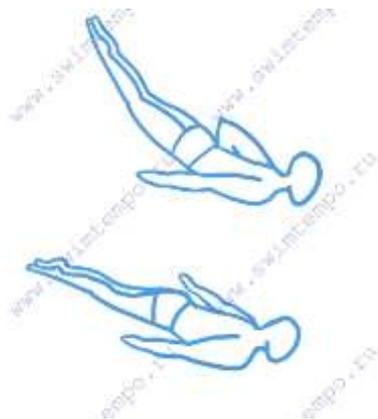
Поочерёдные прогибания и выгибания спины в поясничном отделе: глубокий вдох, на выдохе медленно поднять таз и прогнуть спину, задержаться в таком положении на 3-5 сек. Вдох с одновременным возвращением в исходное положение. На выдохе медленно опустить таз и выгнуть спину дугой, задержаться на 3-5 сек. И на вдохе вернуться в исходное положение.

Выполнять медленно **25-50** раз.

## **13. Силовое**

### ***Исходное положение:***

Лёжа на животе, руки вдоль туловища обращены ладонями вниз и опираются на пол.



### ***Упражнение:***

Одновременный подъём обеих прямых ног как можно выше от пола. Ноги держать вместе, в коленях не сгибать, голову не поднимать. Возвращение в исходное положение.

Выполнять **10-20** раз в ускоренном темпе.

### ***Назначение:***

Укрепление поясничных мышц и тазобедренных суставов.

## **16.2. Теоретическая часть.**

### **Значение гибкости в плавании**

**Гибкость** – это физическое качество человека, характеризующееся способностью человека выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость позволяет пловцу совершать более пластичные и эффективные движения в воде, затрачивать при этом меньше энергии,

меньше уставать, быстрее восстанавливаться после нагрузки и снизить вероятность травм. Рассмотрим подробнее, почему это происходит.



Плыть эффективно – означает плыть с большей скоростью с меньшими затратами энергии. Эффективное плавание обеспечивается использованием правильной техники плавания и физической подготовкой пловца. Чем длиннее мышечные волокна, тем большую силу они могут создавать во время сокращений. **Систематические упражнения на развитие гибкости** позволяют удлинить мышечные волокна. Благодаря хорошей растяжке мышцы способны выполнять более мощные, быстрые и вместе с тем качественные движения, что приводит к увеличению скорости плавания.

Если суставы недостаточно гибкие, а мышцы недостаточно эластичные, то плывущий человек совершает много лишних движений. Например, при низкой гибкости, чтобы слегка повернуть только руку или ногу, приходится вращать чуть ли не все тело. Соответственно, при таких движениях увеличивается сопротивление воды, что ведет к снижению скорости. Кроме того, каждое движение — это расход энергии. Лишнее движение – лишние энергозатраты.

**Развитие гибкости способствует** увеличению амплитуды движения, возможности мышц, связок и суставов задействуются наилучшим образом, что ведет к существенному уменьшению количества лишних движений и снижению сопротивления воды.

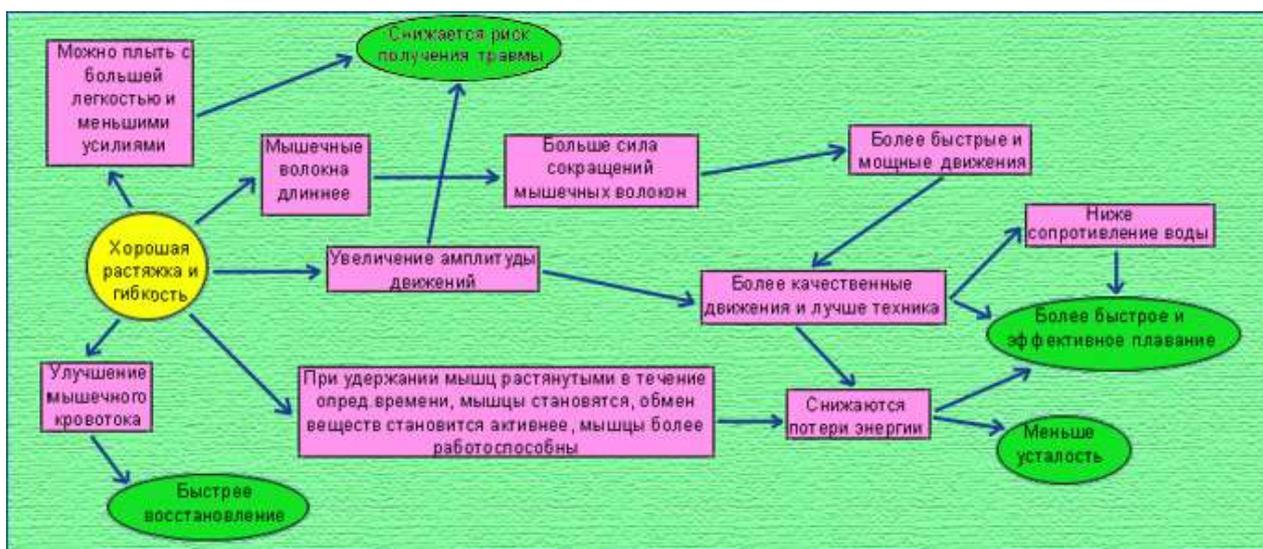
Таким образом, при хорошей гибкости и растяжке движения становятся более качественными, снижается сопротивление воды, улучшается техника плавания, пловец тратит меньше энергии и соответственно меньше устает.

Подвижные суставы и эластичные связки гораздо меньше подвержены травмам. Упражнения на гибкость позволяют добиться даже большей подвижности в суставах, чем это необходимо для плавания. В таком случае создается **запас гибкости**. Имея запас гибкости, можно плыть с большей легкостью, прилагая меньше усилий, так как движения становятся более расслабленными.

В мышцах, удерживаемых в растянутом виде в течение определенного времени, начинают активно протекать процессы обмена веществ и усиливается кровообращение. Мышцы становятся упругими, эластичными и мягкими. Такие мышцы работают более скоординировано, с меньшими потерями энергии, при этом снижается риск получения травмы

Регулярные занятия, направленные на улучшение гибкости способствуют улучшению мышечного кровотока. А это очень полезно для скорейшего восстановления после тренировок, так как вредные продукты обмена быстрее выводятся из мышц. Этой же цели служат упражнения на растяжку, включаемые в заминку после окончания занятий в бассейне.

### Подведем итог в виде схемы:



Значение гибкости для плавания

### Упражнения для развития гибкости

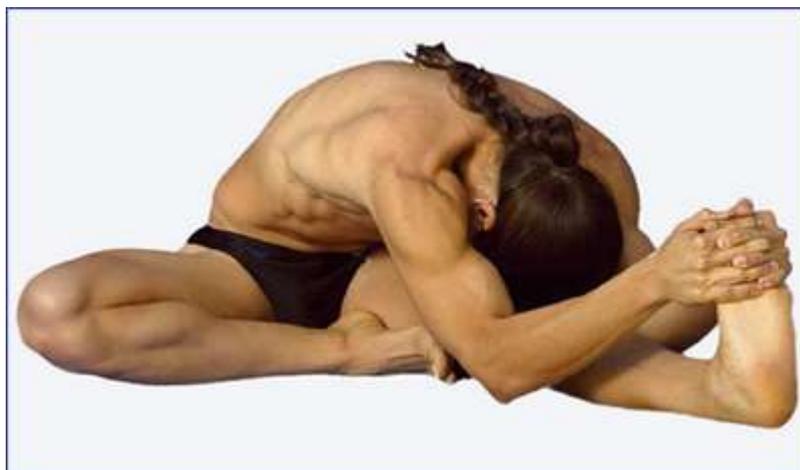
Итак, **хорошая гибкость для пловца просто необходима**, развитие гибкости обязательно приведет к улучшению результатов. Лучшие пловцы мира включают в свои программы подготовки упражнения для развития гибкости. Ведь отличная гибкость – это и лучшая амплитуда движений, более качественная техника, меньшая утомляемость и снижение вероятности получить травму

Гибкость зависит от многих факторов: строения суставов, эластичности мышц и связок, типа телосложения, возраста, пола,

психического состояния, температуры тела и окружающей среды, времени суток, эмоционального уровня, тренировки.

В качестве средства развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют **упражнениями на растягивание**. Основная задача упражнений на растягивание - увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

Систематическое выполнение комплексов упражнений на гибкость и включение отдельных упражнений в обязательную программу тренировок помогает существенно улучшить показатели гибкости у любого человека.



#### **Когда делать упражнения на гибкость:**

1. **Во время разминки**. Упражнения на растяжку, включенные в разминку, повышают эластичность мышечных волокон и способствуют насыщению их кислородом, помогают лучше подготовить организм к нагрузке.

2. **Во время заминки** после тренировки в бассейне и после тренировки в зале. Упражнения на растяжку усиливают кровообращение в мышцах, что способствует более быстрому выводу молочной кислоты и лучшему восстановлению. Особенно важно уделять время растяжке после посещения тренажерного зала, так как занятия, направленные на развитие силы и увеличение мышечной массы, могут значительно уменьшить амплитуду движений и подвижность в суставах. Статичные упражнения на растяжку после тренировки не позволяют мышцам терять эластичность после нагрузки.

3. **Во время специальной тренировки на гибкость**. Это полноценная тренировка, включающая в себя продолжительную программу упражнений на растяжку.

**Отдельная тренировка на гибкость включает в себя два этапа:**

- **Разминка** - подготовительная часть

Перед тренировкой на гибкость, равно как и перед любой другой, необходимо размяться, чтобы начать тренировку в тонусе. После предварительной разминки мышцы и сухожилия растягиваются намного легче.

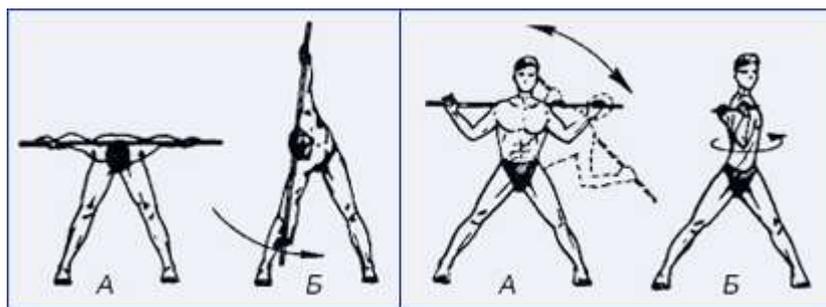
**Основная часть** - сами упражнения на гибкость.

Во время плавания задействуются почти все мышцы тела. Поэтому в специальных упражнениях на сохранение и развитие гибкости нуждаются как крупные мышцы плеч и бедер, так и более мелкие мышцы. Выполняются упражнения на растяжку мышц шеи и верхней части спины, в частности трапецевидной мышцы; развитие гибкости в плечевом суставе, растяжку мышц груди и плеч (грудной, дельтовидной мышцы, трицепса); растяжку мышц живота и спины (широчайшей мышцы спины и мышц нижней части спины); растяжку группы мышц передней (четырёхглавой мышца бедра) и задней поверхности бедра, растяжку приводящих мышц бедра; растяжку ягодичных мышц; растяжку стоп.

**Какие виды упражнений на гибкость существуют**

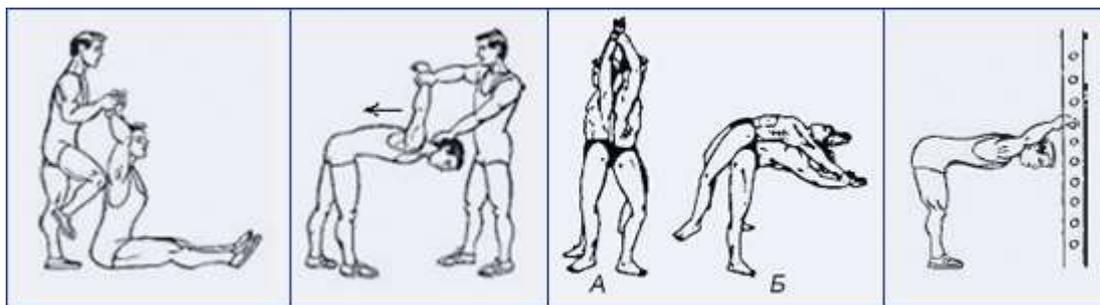
**Упражнения на растягивание можно разделить на:**

1. **Упражнения с активными движениями.** Это движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, наклоны, рывки, активные вращательные движения туловищем). Такие упражнения можно выполнять без предметов и со специальными предметами (гимнастические обручи, палки, мячи, резинки, гантели).



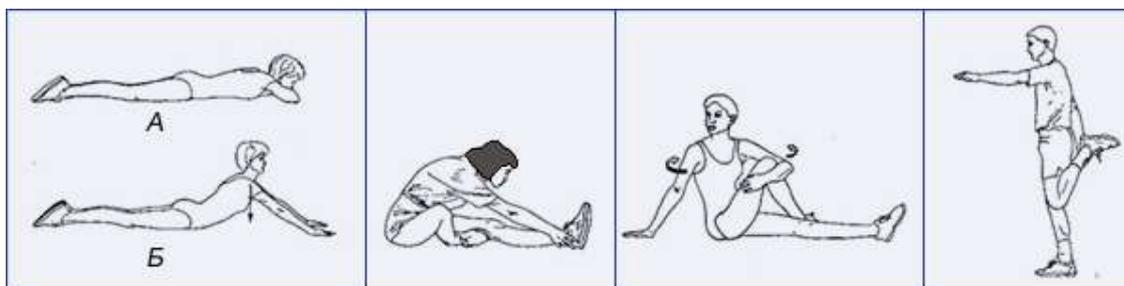
*Пример активных упражнений на растягивание*

2. **Пассивные упражнения на гибкость.** Эти упражнения включают движения с отягощениями, движения, выполняемые с помощью партнера, движения с помощью резинового эспандера; пассивные движения с использованием собственной силы (сгибание кисти другой рукой, притягивание туловища к ногам, и т.д.).



*Пример пассивных упражнений на растягивание*

**3. Статические упражнения на гибкость.** Упражнения выполняются с помощью партнера, собственного веса тела или силы. Главное отличие от пассивных упражнений на гибкость в том, что они требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.



*Пример статических упражнений на растягивание*

### **Как правильно выполнять упражнения на растягивание:**

Перед выполнением упражнений на гибкость обязательно нужно размяться.

Нужно помнить, что упражнения на гибкость не самые приятные. Но в любом случае, при выполнении упражнений на гибкость не должно быть боли. Вы должны чувствовать не боль, а именно растягивание мышцы или сухожилия. Почувствовав боль, прекратите упражнение и в следующий раз выполняйте его с меньшей амплитудой. Если, напротив, присутствует чувство комфорта – у вас есть резерв, чуть увеличьте амплитуду движения.

Начинать следует с самых простых упражнений и постепенно переходить к более сложным.

Упражнения на гибкость в ходе тренировки рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха следует выполнять упражнения на расслабление.

При выполнении упражнений на статическое растягивание, перед тем как начать упражнение, необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение. Удерживать положение (один подход) нужно 15-30 секунд. Более короткий временной промежуток не будет достаточным для улучшения гибкости. После растягивания в течение 15-30 секунд следует опять расслабиться, сделать небольшой перерыв и повторить растяжку той же мышцы или мышечной группы еще как минимум 3-4 раза. Во время второго и последующих повторений, Вы заметите, что движения получаются с меньшими усилиями, амплитуда движений увеличивается. Занимаясь регулярно, Вы сможете довольно быстро оценить прогресс.

Статические упражнения на растягивание можно выполнять с партнером, его помощь поможет преодолеть пределы гибкости, превышающие те, которых можно достигнуть при самостоятельном выполнении упражнений.

Активные динамические упражнения на растяжку выполняются после статических растягиваний. В начале выполнения активных упражнений на растягивание спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитудой, постепенно увеличивая её к 8-12 повторению до максимума.