

## **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 17.**

#### **17.1. 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 (часть2).**

**1. До отказа**

*Исходное положение:*

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на бёдрах.



***Упражнение:***

Энергичный наклон вперёд, стараясь дотянуться кончиками прямых рук до пола. Колени стараться не сгибать. Возвращение в исходное положение. Максимальный наклон корпуса назад, руки на бёдрах, локти стараться сдвинуть за спиной как можно ближе друг к другу.

Выполнять **10-20** раз.

***Назначение:***

Растяжение спинных и икроножных мышц, а также мышц плечевого пояса.

**2. Прогнуться**

***Исходное положение:***

Сидя на коленях, бёдра опущены на пятки, корпус наклонён вперёд, грудь касается передней поверхности бёдер, прямые руки вытянуты над головой, ладони опираются на пол.



***Упражнение:***

Медленно поднять бёдра и, распрямляя ноги в коленных суставах, принять положение “упор лёжа на выпрямленных руках”. Медленно вернуться в исходное положение.

Выполнять **20** раз.

**Назначение:**

Растяжение мышц плечевых суставов и верхней части спины.

**3. Полувис**

**Исходное положение:**

Лёжа на животе, голова обращена вперёд, ладони прямых рук лежат на опоре.



**Упражнение:**

Медленно поднять корпус вверх с прогибом в поясничном отделе.

Выполнить **5-15** раз.

**Назначение:**

Развитие гибкости и растяжение мышц в поясничном отделе позвоночника, укрепление мышц рук и плечевого пояса.

**3. Отгибы**

**Исходное положение:**

Упор лёжа лицом вниз, руки согнуты в локтях, ладони опираются на пол.



**Упражнение:**

Выпрямить руки и поднять верхнюю часть туловища от пола. Лопатки должны быть сближены. Вернуться в исходное положение.

Для усложнения можно:

- а) без упора на руки — руки сложить в замок на затылке;
- б) также руки в замке на затылке, при отрыве корпуса от пола руки вытянуть вперёд.

Выполнять **10-30** раз.

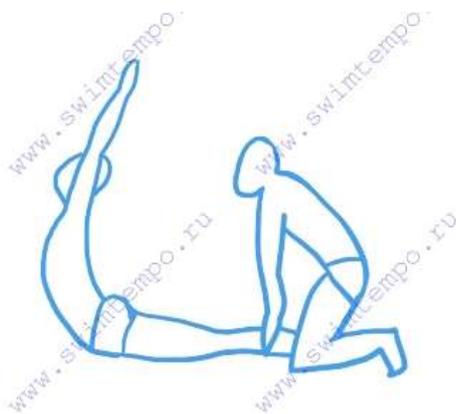
**Назначение:**

Укрепить все мышцы спины. Используя вариант б — растянуть плечевой сустав.

**4. Загиб**

**Исходное положение:**

В паре: занимающийся принимает упор лёжа лицом вниз, руки вытянуты вперёд. Ноги зафиксированны.



**Упражнение:**

Поднимать корпус с вытянутыми над головой руками, стараясь максимально отклоняться назад.

Выполнять **5-10** раз.

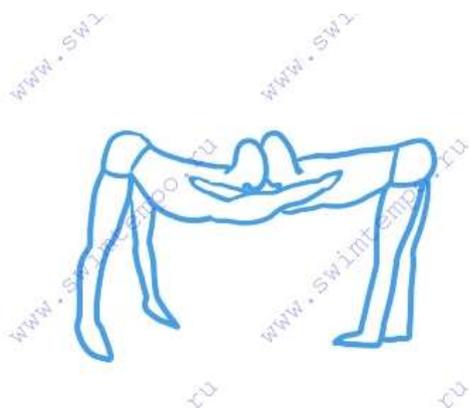
**Назначение:**

Укрепить мышцы спины.

## 5. Прогиб

### *Исходное положение:*

В паре: встать лицом друг к другу на достаточном для выполнения упражнения расстоянии, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, положив кисти рук на плечи друг другу (или ладони положить на опору).



### *Упражнение:*

Из исходного положения стараться наклониться ещё ниже, прогибая, насколько возможно, спину в поясничном отделе.

Выполнять **15-20** раз.

### *Назначение:*

Растянуть позвоночник, мышцы поясничного отдела, плечевого пояса и икроножные мышцы.

## 6. Пресс

### *Исходное положение:*

В паре: лёжа на спине, руки в замке за головой. Партнёр стоит на коленях и прижимает своими руками ноги занимающегося к полу (или зафиксировать ноги).



### *Упражнение:*

Из положения лёжа принять сидячее положение и наклониться вперёд. Вернуться в исходное положение.

Выполнять **25-50** раз.

**Назначение:**

Развитие и укрепление мышц брюшного пресса.

## 7. Отжим сзади

**Исходное положение:**

Сидя на краю скамейки (стула), опереться на опору руками. Ноги полусогнуты или прямые.



**Упражнение:**

Согнуть руки и опуститься как можно ниже. Вернуться в исходное положение.

Выполнять **10-15** раз.

**Назначение:**

Укрепление мышц плечевого пояса, растяжение грудных мышц.

## 8. Хула-хуп

**Исходное положение:**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой.



### ***Упражнение:***

Вращательные движения бёдрами, имитирующие вращение обруча, сначала по часовой стрелке, затем против неё.

Выполнять **30-50** раз в каждую сторону.

### ***Назначение:***

Развитие гибкости в поясничном отделе позвоночника, укрепление боковых мышц и мышц брюшного пресса.

## **9. Прогнись!**

### ***Исходное положение:***

Сидя на полу с упором на руки, ладони назад. Ноги прямые.



### ***Упражнение:***

Поднять таз, прогнувшись всем телом. Опустить.

Выполнять **20-25** раз.

### ***Назначение:***

Проработка мышц спины и плечевого пояса.

## **10. Качалка**

### ***Исходное положение:***

Лечь на живот и обхватить руками основание ступней согнутых в коленях ног.



**Упражнение:**

Используя силу рук, стараться наклонить корпус максимально близко к полу. Вернуться в исходное.

Повторить **5-10** раз.

**Цель:**

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

## 11. Прокрут

*Исходное положение:*

Сидя на коленях, ягодицы на пятках, спина прямая, руки отведены назад, кисти в замке.



*Упражнение:*

Подъем сцепленных рук максимально вверх.

Повторить медленно **10-15** раз.

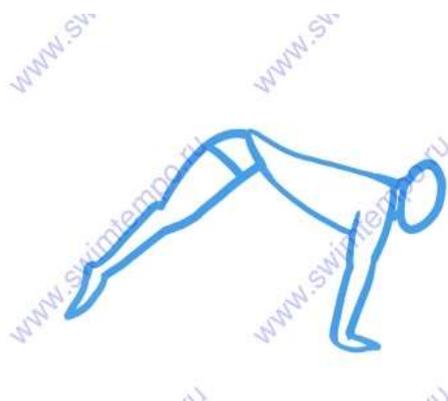
*Цель:*

Растяжение мышц плечевого пояса, разработка и укрепление плечевых суставов.

## 12. Волна

*Исходное положение:*

Упор лёжа с опорой на прямые руки и носки ног.



*Упражнение:*

Поочерёдные движения тазом вверх и вниз.

Повторить **25-50** раз в каждом направлении.

*Цель:*

Укрепление поясничного отдела позвоночника и мышц поясницы.

## 13. Кач

*Исходное положение:*

Сидя на корточках, ягодицами на пятках, с упором на отведённые далеко назад руки.



*Упражнение:*

Энергично разогнув колени, подать корпус назад. Затем вернуться в исходное.

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

*Цель:*

Разработка и укрепление коленных суставов, рук и бёдер.

## **17.2. Теоретическая часть.**

### **Дыхание при плавании**

Постановка **правильного дыхания** – первоочередная задача при обучении плаванию любым из стилей. Пловец, овладевший правильной техникой дыхания, намного быстрее освоит и правильную технику плавания.



#### **Как правильно дышать при плавании: общие правила**

Техника дыхания при плавании существенно отличается от техники дыхания в других циклических видах спорта. Вот общие моменты и правила, которые нужно усвоить в первую очередь:

- **Куда дышать**

Вдох делается ртом над водой, выдох всегда осуществляется в воду.

- **Чем дышать**

Вдох обязательно осуществлять ртом, а выдох - носом и ртом. Обычно начинают выдыхать носом и продолжают ртом, таким образом, не допускается попадание в носовую полость воды и "стравливается" уже попавшая туда вода. Выдох через рот позволяет максимально быстро выпустить большое количество отработанного воздуха за единицу времени. Поэтому выдыхать только носом допустимо при легких нагрузках, когда потребление организмом кислорода низкое.

- **Сила дыхания**

Давление воды на грудную клетку сильнее, чем давление воздуха. Поэтому поначалу необходимо контролировать, чтобы вдох и выдох во время плавания были сильнее, чем на суше. Рекомендуется делать вдох с такой силой, чтобы слышать его звук, а выдох осуществлять всеми легкими.

- **Как быстро нужно вдыхать**

При плавании всеми спортивными стилями (кроме кроля на спине), лицо пловца почти все время находится под поверхностью воды, поэтому вдох делается быстрее и резче, чем на суше (а также сильнее, как было написано выше).

- **Как правильно выдыхать**

Дыхание должно быть равномерным и ритмичным. Ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. После того, как вы сделали вдох, сразу начинайте выдыхать. Это позволяет удалить углекислый газ, который в противном случае будет накапливаться в организме и приведет к быстрой усталости, а возможно и головной боли после занятия. Кроме того, задержанный в легких воздух негативно сказывается на положении тела пловца (в противовес груди опускаются ноги), что увеличивает сопротивление воды.

Выдох должен быть плавным и продолжаться до тех пор, пока рот вновь не окажется над водой (при плавании на груди). К моменту следующего вдоха необходимо полностью освободить легкие.

Наверняка вам когда-либо приходилось видеть брызги воды у рта плывущего? Такое происходит, если спортсмен не успевает выдохнуть весь воздух к моменту вдоха. Понятно, что на полноценный вдох у такого пловца останется меньше времени. В итоге получится либо недостаток кислорода в организме, либо нарушение техники плавания.

- **Дыхание и координация движений**

Только скоординированное с движениями дыхание может считаться правильным. Работая над техникой гребков, ударов ногами и положением тела, не забывайте о правильном дыхании.

- **Техника дыхания при плавании кролем на груди (вольным стилем)**

Техника дыхания в кроле на груди поддается освоению намного сложнее, чем в других стилях. Это связано с тем, что голова плывущего постоянно находится под водой, а сам вдох делает очень близко к поверхности

- **Дыхание при плавании кролем на груди согласовывается с движениями рук.** Для выполнения вдоха нужно не резко повернуть лицо в сторону руки, оканчивающий в этот момент гребок, в то время как другая рука делает наплыв. Поворачиваемая для вдоха голова должна двигаться одновременно с плечевым поясом. Начало вдоха приходится на выход из

воды для проноса руки, одноименной стороне вдоха. Вдох осуществляется ртом и длится 0,3-0,5 секунды. Завершается вдох в начале проноса руки по воздуху, голова без задержек возвращается в исходное положение. Погрузив лицо в воду, пловец начинает выдох.

Говоря о дыхании при плавании вольным стилем, необходимо упомянуть о двух очень важных понятиях: дыхании внутри передней волны и билатеральном дыхании.

Правильное дыхание в кроле на груди подразумевает вдох из **воздушного кармана**. Что же это такое? При плавании вольным стилем у макушки головы пловца формируется так называемая передняя волна, ее искривление создает около его лица снижения уровня воды. Таким образом, воздух оказывается в зоне доступа ниже, чем предполагается; такое явление называется "воздушный мешок" или "воздушный карман". Внутри такого кармана можно дышать.

Чтобы сделать вдох из воздушного мешка нужно держать голову при плавании горизонтально вдоль оси тела (глаза смотрят на дно прямо перед собой), поворачивая ее в сторону для вдоха, а не поднимать голову, как делают некоторые. Поднимание головы приводит к опусканию ног и росту сопротивления воды, а при длительном плавании еще и к боли в шее.

Если вам не хватает небольшого поворота головы, чтобы сделать вдох и приходится буквально выворачивать шею, чтобы схватить вожаделенный поток воздуха, то, скорее всего вы недостаточно вращаете корпус.

Еще одна ошибка - чрезмерно сильный поворот головы, когда ваш взгляд устремляется вверх вместо того, чтобы смотреть в сторону, приводит к избыточному развороту тела, далее потере баланса, заведению передней руки за центральную ось тела (эта ось от макушки до пят) и вилянию туловища из стороны в сторону. Кроме того, так вы перенапрягаете шею. Чтобы избавиться от этой ошибки, постарайтесь во время вдоха держать голову так, чтобы один глаз был под водой, а другой над ней.

Дыхание при плавании кролем на груди может быть односторонним (все время дышим вправо или влево) или билатеральным (на обе стороны). При **билатеральном дыхании** пловец дышит то под одну, то под другую руку. Различают разные схемы билатерального дыхания:

1. Поочередное дыхание в обе стороны, когда пловец дышит на каждый 3 гребок, реже на 5 или 7.
2. Сложные схемы, например, пловец производит вдох два раза подряд с одной стороны, затем делает три гребка, после которых следует смена стороны для очередных двух вдохов (цифрами эта схема записывается как 2-3-2-3).

3. Пловец проплывает бассейн, дыша все время только в одну сторону, а после разворота преодолевает следующий бассейн, дыша в противоположную сторону.

Почему важно освоить технику билатерального дыхания? Если коротко, то такое дыхание естественным образом делает движения в воде симметричными, выравнивая вращение тела и улучшает захват во время гребка. Есть и дополнительные бонусы: во время соревнований можно видеть соперников с обеих сторон, а на открытой воде умение дышать в любую сторону позволяет избежать волны и слепящего солнца.

### **Техника дыхания при плавании брассом**

Различают разные схемы координации в брассе.

При **классической технике брасса**, в момент завершения отталкивания руками (наиболее быстрая и мощная часть гребка) плечевой пояс быстро приподнимается над поверхностью воды, пловец энергично выводит подбородок вперед и начинает глубокий вдох через рот. В это время отмечается наибольшая величина угла атаки тела (от 7-9 до 16-18°). Завершив вдох, спортсмен тотчас направляет плечевой пояс вслед за руками вперед, при этом лицо снова погружается в воду, и быстро выравнивает тело ближе к горизонтали. Выдох делается во время рабочего движения ног и скольжения.

Существует **техника брасса "с запаздывающим вдохом"**. Используя данную технику пловец держит лицо опущенным в воду во время всего гребка, что позволяет более эффективно его выполнять, так как тело находится в горизонтальном положении. Чтобы сделать быстрый вдох, спортсмен поднимает голову уже после окончания гребка, одновременно с выведением рук вперед и поднятием ног. К моменту начала удара ногами, лицо пловца опущено в воду, начинается выдох. Выдох при этом варианте брасса часто усилен в конце для того, чтобы сделать гребок еще более эффективным. Также эта техника отличается значительно меньшим скольжением, характерным для обычного брасса. Еще одна характерная особенность - почти раздельная координация рук и ног: вначале гребок руками, а потом ногами.

Технику брасса "с запаздывающим вдохом" использовали, например, Владимир Коссинский (2-кратный серебряный призер Олимпиады 1968 года), Николай Панкин (чемпион мира 1975 года, бронзовый призер Олимпиады 1968 года), Георгий Прокопенко (серебряный призер Олимпиады 1964 года).

### **Техника дыхания при плавании баттерфляем**

**В баттерфляе (дельфине) дыхание** согласовано с циклом движения рук. Наиболее благоприятный для вдоха момент приходится на время окончания гребка и движения рук над поверхностью воды, когда голова и плечи занимают наиболее высокое положение. Вдох осуществляется в следующем порядке: в конце фазы подтягивания шея начинает разгибаться; к концу отталкивания голова приподнята лицом вперед и рот находится над поверхностью воды; вдох во время выхода рук из воды; после того, как руки минуют линию плеч, лицо погружается в воду. Таким образом, вдох осуществляется прежде, чем руки коснутся поверхности воды. Длительность вдоха около 0,4 секунды. Выдох начинается сразу после вдоха и продолжается в течение остальной части цикла движений рук.

Как правило, в баттерфляе делается один вдох-выдох на полный цикл движений руками, однако хорошо подготовленные пловцы могут делать один вдох-выдох на два полных цикла.

### **Техника дыхания при плавании кролем на спине**

Кроль на спине – единственный способ спортивного плавания, когда дыхание может осуществляться произвольно, так как лицо спортсмена находится над поверхностью воды.

На практике, для установления определенного ритма дыхания, вдох делается в момент проноса одной руки, а выдох – в момент проноса другой. Вдох длится около 0,4-0,5 секунды.