

## **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, выносливость и теоретическая подготовка.

### **ЗАНЯТИЕ 18.**

#### ***Разминка перед силовыми упражнениями***

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.

После того как вы немного разогреетесь, можно приступать к упражнениям на выносливость

#### **18.1. Практическая часть.**

Все упражнения на выносливость необходимо выполнять **на протяжении 40 секунд с 20-секундным перерывом** на отдых. Так вы получите взрывную тренировку почти на все группы мышц. Выполнять три серии с отдыхом между сериями 3-5 мин.

##### ***1. Приседания с диагональным касанием***



**Какие мышцы и части тела тренируют:** ягодицы, квадрицепсы, икры, подколенные сухожилия, пресс.

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки слегка расставлены в стороны.

2. Согните руки перед собой. Сделайте одно приседание, встаньте и сразу поднимите правую ногу, согнутую в колене. Тяните правую коленку к левому локтю.

3. Снова сделайте приседание и проделайте то же самое с левым коленом и правым локтем.

## ***2. Наклоны назад со скручиваниями***

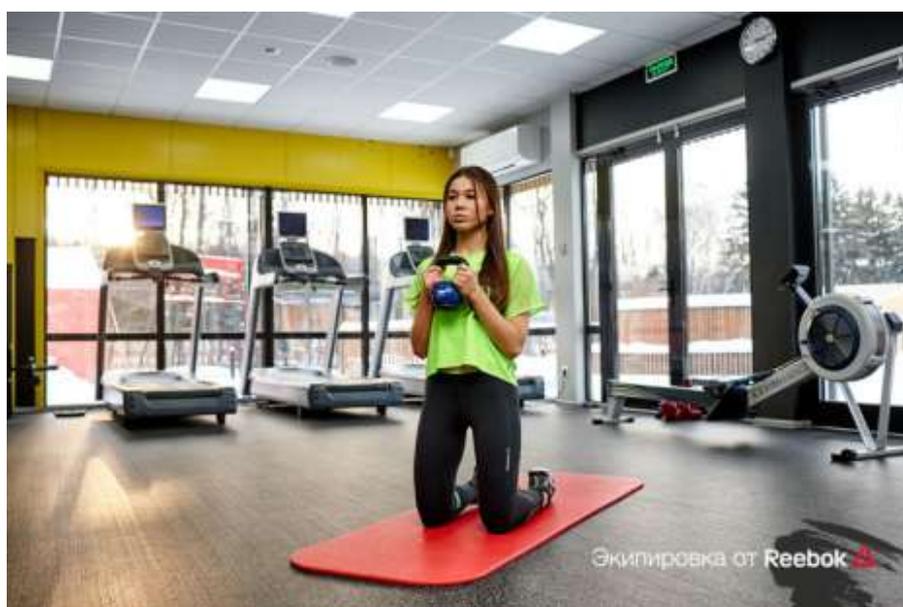
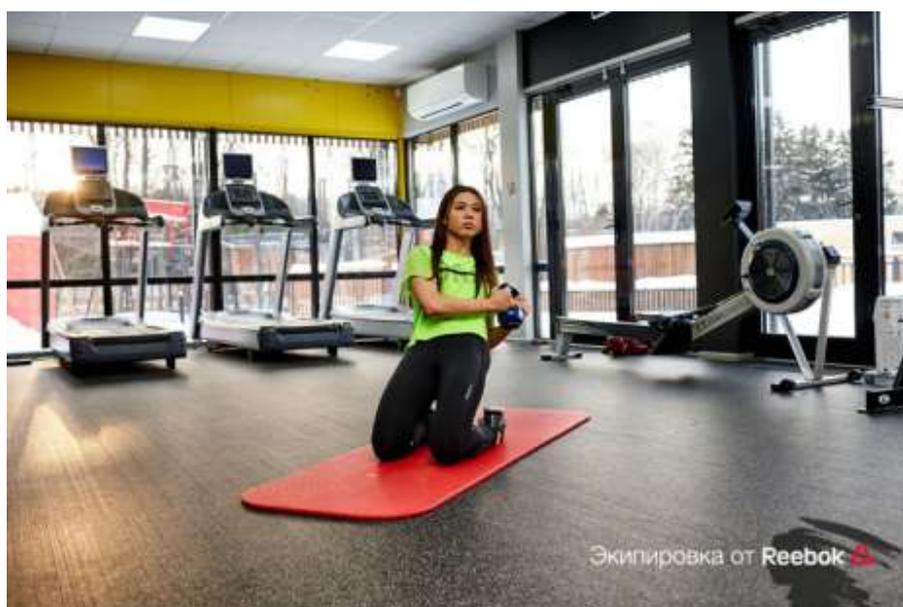
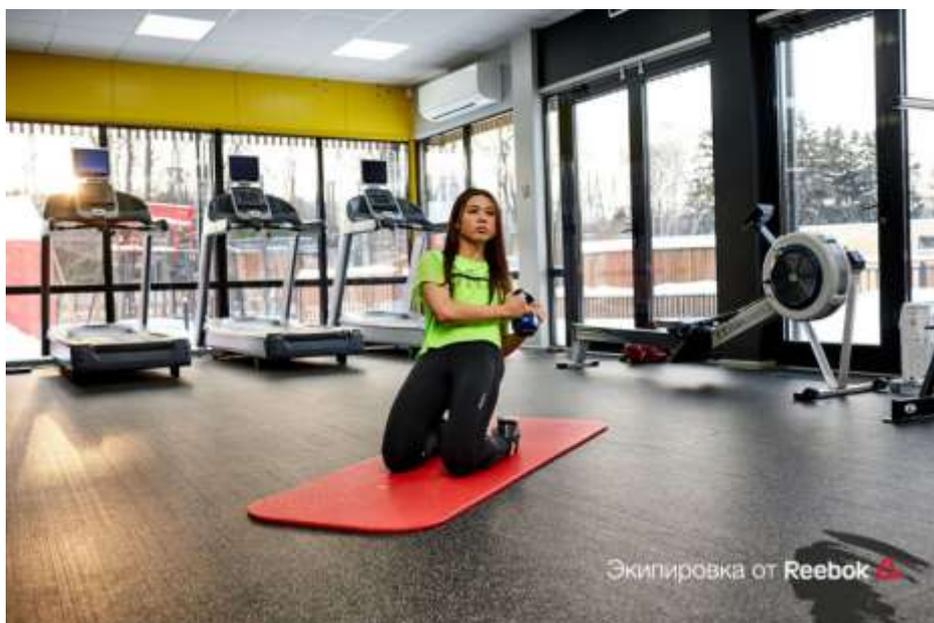
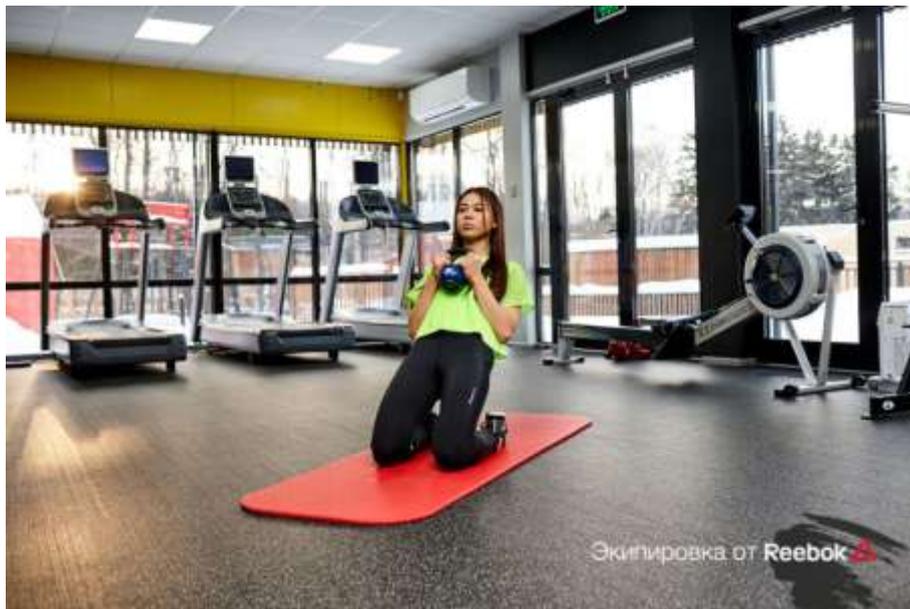
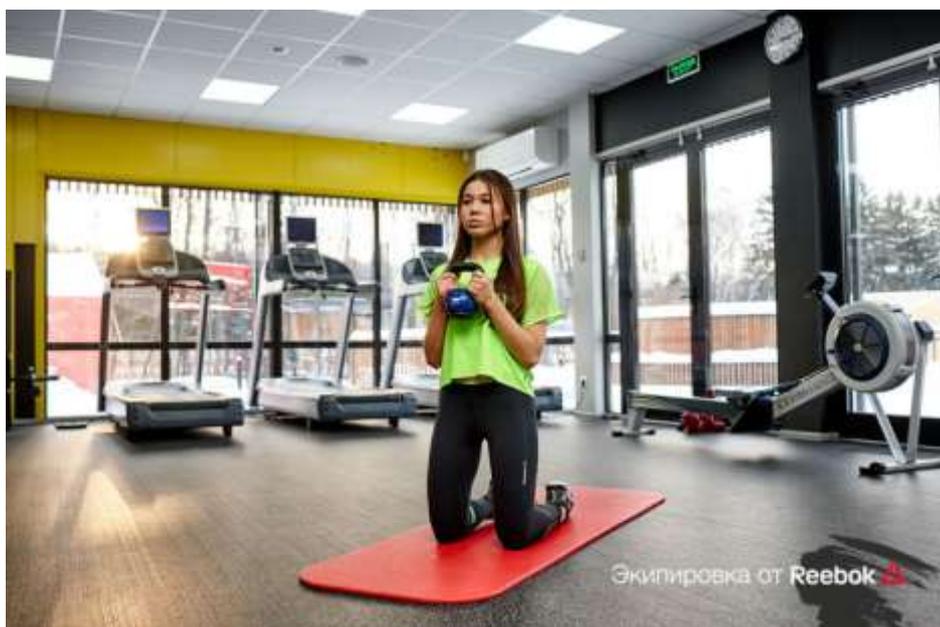


Фото: Арсений Голышкин





**Какие мышцы и части тела тренируют:** прямые и косые мышцы живота.

1. Исходное положение: встаньте на колени. Возьмите в руки отягощение и прижмите к груди.
2. Напрягите мышцы живота. Наклонитесь назад.
3. Сделайте так называемые русские скручивания: поворачивайте корпус с отягощением в руках в одну сторону, потом в другую. Не переставайте напрягать мышцы на протяжении всего упражнения.

### ***3. Свинги с узкой постановкой ног***





Фото: Арсений Голышкин





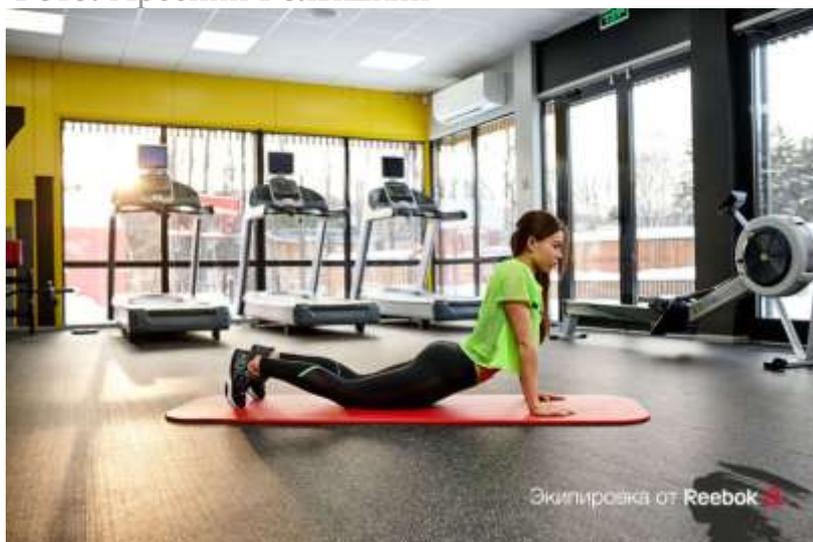
**Какие мышцы и части тела тренируют:** мышцы задней поверхности бедра, ягодицы, плечи, спина, абдоминальные мышцы, бёдра.

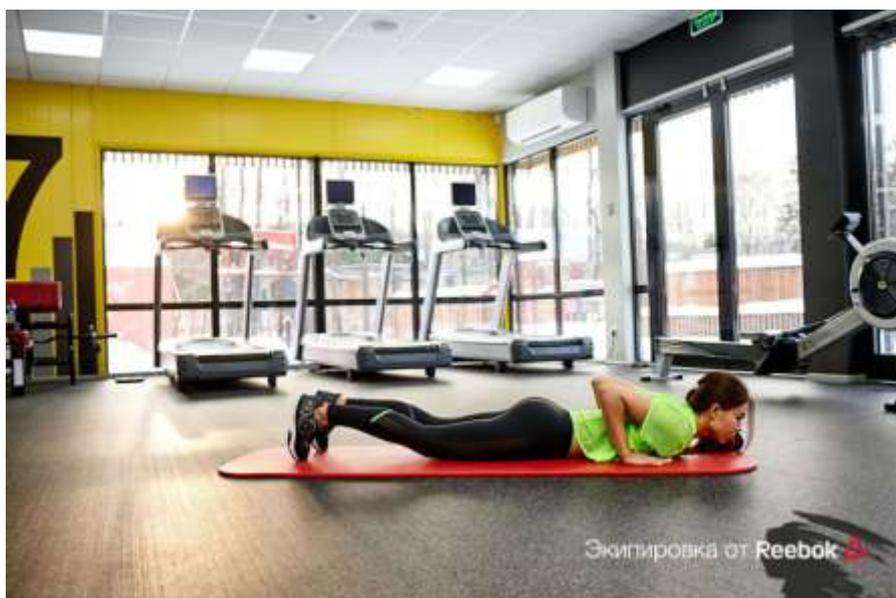
1. Исходное положение: ноги чуть уже плеч и согнуты в коленях. Одна из рук отведена вперёд, другая — вместе с отягощением — отведена назад.
2. Протяните руку с отягощением вперёд. При этом «выйдите» из положения сидя в положение стоя. Передайте отягощение в другую руку.
3. Снова присядьте и отведите руку с отягощением назад.
4. Повторите упражнение.

#### 4. Волнообразные отжимания



Фото: Арсений Голышкин





**Какие мышцы и части тела тренируют:** трицепс, грудь, поясница, пресс.

1. Исходное положение: упор лёжа. Ладони расположены под плечами и вплотную прижаты к полу, ноги прямые, глаза смотрят вниз, живот втянут. Не прижимайте подбородок к груди.
2. Сначала опустите переднюю поверхность бедра.
3. Потом опустите грудь. Затем в обратном порядке поднимите грудь и переднюю поверхность бедра. Таким образом, у вас будет получаться «волна».

## 5. Бёрпи с приседом



Фото: Арсений Голышкин







**Какие мышцы и части тела тренирует:** трицепс, квадрицепс, грудь, пресс, ягодицы, бёдра, икроножные мышцы.

1. Примите упор лёжа, ладони под плечами и вплотную прижаты к полу, ноги прямые, глаза смотрят вниз, живот втянут.
2. Из упора лёжа, оставив ладони на полу, примите положение приседа.
3. Поднимите руки, соединив их в замке перед собой.
4. Выпрыгните из приседа.
5. Сделайте присед. А затем снова примите упор лёжа и повторите упражнение. Выполняйте упражнение в быстром темпе.

## **6. Скалолаз**





Фото: Арсений Голышкин





**Какие мышцы и части тела тренирует:** нижний пресс, косые мышцы живота, трицепс, бёдра, грудь.

1. Исходное положение — упор лёжа. Руки расположены на полу на уровне плеч и выпрямлены.

2. Напрягите мышцы пресса. Оторвите правую ногу от пола и тяните колено вперёд. При этом старайтесь удержать тело в прямом положении.

3. Верните ногу в исходное положение. Затем оторвите левую ногу от пола и тяните колено вперёд.

4. Выполняйте упражнение в довольно быстром темпе.

### ***7. Выпад назад с жимом над головой***





Фото: Арсений Голышкин





**Какие мышцы и части тела тренирует:** задняя поверхность бедра, ягодицы, плечи, трицепс.

1. Исходное положение — ноги на ширине таза. Держите отягощение двумя руками на правом плече.
2. Сделайте выпад левой ногой назад. Присядьте, чтобы правое бедро было параллельно полу, а колено располагалось над лодыжкой. Оба колена должны образовать прямой угол во время выпада.
3. Верните ногу в исходное положение, одновременно поднимая руки с отягощением вверх над головой.
4. Теперь отведите правую ногу назад, положив руки с отягощением на левое плечо.

## 8. Отжимания с попеременным подниманием рук



Фото: Арсений Голышкин





**Какие мышцы и части тела тренируют:** грудь, трицепс, локтевая мышца, плечевой пояс.

1. Встаньте на колени и поставьте ладони на пол под плечами. Втяните живот, напрягите мышцы. Сцепите ноги крест-накрест.

2. Согните руки в локтях и опустите тело до параллели с полом. Продолжая напрягать тело, разогните руки. Вернитесь в исходное положение и поднимите левую руку.

3. Поставьте руку на пол и снова опустите тело.

4. Верните тело в исходное положение и поднимите правую руку.

### *9. Складка с диагональным касанием*

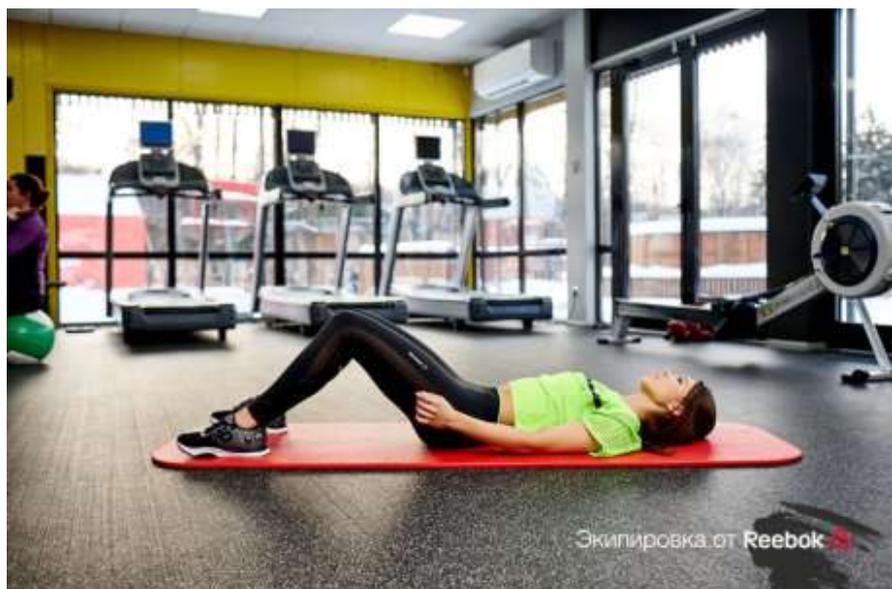


Фото: Арсений Гольшкин



**Какие мышцы и части тела тренирует:** прямые и косые мышцы живота.

1. Ложитесь на спину, руки выпрямите, ступни расставьте, ноги немного согните.

2. Начинайте соединять левую ногу и правую руку. В итоге пальцы правой руки должны коснуться левой стопы.

3. Примите исходное положение. Теперь соедините левую руку и правую ногу.

4. Когда вы отрываете спину от пола, не держите её прямой, а округлите. Напрягайте мышцы живота. Руки должны быть прямыми.

### *10. Динамическая планка*



Фото: Арсений Гольшкин





**Какие мышцы и части тела тренирует:** пресс, руки, спина, ягодицы, ноги.

1. Примите положение обычной планки на прямых руках. Спина не должна прогибаться. Следите за тазом: не опускайте его слишком низко.

2. Сначала согните правую руку и опуститесь на локоть. Затем согните левую руку.

3. Поднимите последовательно правую и левую руку. Вернитесь в исходное положение. Старайтесь выполнять это упражнение в быстром темпе.

<https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/10-vzryvnyh-uprazhnenij-kotorye-sdelayut-iz-tebya-vynoslivogo-monstra-spec1/>

## 18.2. Теоретическая часть.

### Типы физических нагрузок (тренировок)

Существует три типа физических нагрузок:

- аэробные физические нагрузки
- анаэробные физические нагрузки
- смешанные анаэробно-аэробные физические нагрузки

Все другие, более широкие классификации, сводятся к выделению подтипов в вышеобозначенных типах нагрузки.



То, к какому типу относится конкретная физическая нагрузка, определяется способом образования энергии для выполнения этой нагрузки. Если в получении энергии для мышечной работы участвует кислород, то такое энергообразование называется аэробным, если образование энергии проходит без участия кислорода, то это анаэробное энергообразование.

Анаэробное энергообразование присутствует во время самых первых движений при любой активности, а также тогда, когда аэробные источники энергии не могут удовлетворить потребности организма в энергии. Источниками энергии для анаэробного энергообразования служат фосфатные соединения и углеводы (в виде запасов гликогена в мышцах и печени). В процессе расщепления гликогена вместе с энергией образуется молочная кислота (лактат). Именно из-за накопления лактата свыше порога возможной утилизации возникает мышечная усталость, и действие анаэробной системы длится примерно 2-3 минуты очень интенсивной работы.

Аэробное энергообразование (от "аэро" – воздух) осуществляется с участием кислорода, т.е. происходит реакция окисления кислородом углеводов (в виде гликогена) и жиров (в виде жирных кислот). При этом в процессе реакции наряду с энергией выделяются вода и углекислый газ. Аэробная система запускается практически сразу в момент начала физических нагрузок, но наращивает обороты очень медленно, выходя на свою максимальную мощность через 2-3 минуты интенсивной нагрузки. Вначале преобладает распад гликогена, и только потом, минут через 20-30 начинает преобладать распад жирных кислот. Мощность, образуемая при аэробном энергообразовании, гораздо меньше мощности, получаемой анаэробным процессом. Но с помощью аэробных источников энергии можно

проплыть или пробежать намного дольше: ведь резервы жиров в организме весьма велики.

Так как организм всегда использует обе системы энергообразования, то не существует чисто аэробных и чисто анаэробных упражнений. Поэтому, говоря об анаэробной или аэробной тренировке (тренинге, нагрузке), обычно имеют в виду то, какой способ выработки энергии является преобладающим, что в свою очередь зависит от интенсивности и продолжительности нагрузки.

**Аэробные и анаэробные тренировки** отличаются интенсивностью и мерой воздействия, как на весь организм, так и на конкретную группу мышц. Аэробная нагрузка характеризуется интенсивностью от малой до средней, анаэробная - от выше средней до высокой. Основная цель аэробных тренировок – жиросжигание в процессе занятий: укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение внешнего вида и состояния здоровья. Анаэробные тренировки нацелены на повышение мышечной массы и построение "фигуры мечты". Включение анаэробных упражнений в аэробные тренировки позволит усилить общеоздоровительный эффект и влияние тренировок на внешний вид. Включение аэробных упражнений в анаэробные тренировки ускорит процесс похудения и увеличит выносливость.

В нижеприведенной таблице подытожим наши знания и рассмотрим более подробно влияние на организм и цели разных видов физической нагрузки.

	<b>Аэробная физическая нагрузка</b>	<b>Анаэробная физическая нагрузка</b>	<b>Аэробно-анаэробная (смешанная) физическая нагрузка</b>
<b>Преимущественно используемый источник энергии</b>	Гликоген, жирные кислоты	Фосфаты, гликоген	Фосфаты, гликоген, жирные кислоты

<p><b>Характеристика нагрузки</b></p>	<p>Работа большой группы мышц достаточно длительное время и ритмичное повторение определенных движений</p>	<p>Быстрые и тяжелые физические нагрузки - постоянная мышечная работа продолжается менее 3-5 минут, после чего требуется отдых</p>	<p>Чередование нагрузок разной интенсивности</p>
<p><b>Упражнения и виды спорта</b></p>	<p>Плавание и бег на длинные дистанции, аэробика, быстрая ходьба, езда на велосипеде, катание на роликах и лыжах, танцы, тренировки на кардиотренажерах (беговая дорожка, эллипс, степпер, велотренажер, гребной тренажер) на пульсе 60-70% от максимума</p>	<p>Плавание и бег на спринтерские дистанции, тяжелая атлетика, силовой тренинг в бодибилдинге, пауэрлифтинге, армреслинг</p>	<p>Игровые виды спорта, единоборства, бег по сильно пересеченной местности, интервальный тренинг, интервальные тренировки на кардиотренажерах</p>
<p><b>Основная польза для здоровья</b></p>	<p>Повышение выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, общее укрепление мышц, антистресс</p>	<p>Рост и укрепление мышц, укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение способности избавляться от шлаков и токсинов, улучшение настроения</p>	<p>Польза аэробных и анаэробных тренировок.</p>
<p><b>Основные цели тренировок</b></p>	<p>Общее оздоровление, поддержание стабильного веса и хорошего состояния здоровья, укрепление</p>	<p>Набор мышечной массы за счет роста мышц, коррекция фигуры путем направленного развития мышечного корсета,</p>	<p>Увеличение выносливости, общее оздоровление, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной</p>

	сердечно-сосудистой и дыхательной системы, подтянутый силуэт, жиросжигание во время тренировки	увеличение скорости обмена веществ (следовательно повышение жиросжигания в состоянии покоя), повышение взрывной силы	системы, контроль веса, спортивная фигура. Для интервальных тренировок: подготовка организма к сильным нагрузкам, быстрое увеличение выносливости, интенсивное и быстрое сжигание жира, экономия времени.
--	--	--	---