

## **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 3.**

#### **3.1. Практическая часть.**

Растягиваться нужно после разминки. Так вы сможете углубить растяжку, не травмируя мышцы и связки.

#### *Разминка перед растяжкой*

Когда вы растягиваетесь после тренировки, мышцы уже разогреты и дополнительной разминки не требуется. Если же вы решили устроить отдельное занятие по стретчингу, для начала сделайте несколько упражнений:

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 растяжке.

#### *Как и сколько растягиваться*

С помощью этих упражнений вы сможете устроить самостоятельное занятие по стретчингу и хорошо растянуть все мышцы тела.

Чтобы хорошо растянуть мышцы, задерживайтесь в каждой позе от 30 секунд до двух минут. Можете сохранять неподвижность или мягко пружинить. Резкие движения чреваты травмой, поэтому оставьте их для другого спорта.

Упражнения для растяжки выполняются сверху вниз: шея, плечи и руки, грудь и спина, пресс, ягодицы, бёдра, голени.

## **1. Наклон головы назад и вбок**



Откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно.

Повторите упражнение в другую сторону.

## **2. Наклон головы вперёд и вбок**



Правую руку положите на левую часть головы. Наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки.

Повторите в другую сторону.

### 3. Растяжка трицепсов



Подойдите к стене, поднимите левый локоть вверх, предплечье заведите за спину. Опустите левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положите правую руку ниже левой подмышки.

Повторите на другую сторону.

### 4. Растяжка бицепсов



Возьмитесь за ручку двери, стойку или другую опору, повернитесь к ней спиной. Разверните руку локтем наверх и подайте корпус чуть вперед.

Повторите с другой рукой.

## 5. Растяжка груди у стены



Поставьте руку на стену, опустите плечо и развернитесь в противоположную сторону. Повторите с другой рукой.

Упражнения для растяжки спины

## 6. Растяжка спины у стойки



Встаньте рядом со стойкой, тренажёром или другой опорой, повернитесь к ней левым плечом. Правой рукой возьмитесь за стойку высоко над головой, подайте таз вправо и вниз, растягивая всю правую сторону тела.

Повторите в другую сторону.

## 7. Поза ребёнка



Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

## 8. Поза собаки мордой вниз



Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.



## 9. Вытяжение в висе



Ухватитесь за невысокий турник и свободно висите, расслабив тело. Ноги должны оставаться на земле. Расслабьте их, чуть согните колени.

## 10. Поза собаки мордой вверх



Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

## 11. Прогиб назад стоя



Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите руки и соедините ладони над головой. Прогнитесь в грудном отделе и откиньте корпус назад. Напрягите ягодицы, чтобы исключить сильный прогиб в пояснице.

## 12. Растяжка лёжа



Лягте на пол на спину, поднимите согнутые в коленях ноги. Лодыжку левой ноги положите на колено правой. Надавите коленом правой ноги на левую, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

### 13. Растяжка на четвереньках



Встаньте на четвереньки, лодыжку правой ноги положите на колено левой. Подайте таз назад, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

### 14. Глубокий присед



Встаньте рядом со стойкой или тренажёром, за который можно держаться. Ноги на ширине плеч, носки и колени развёрнуты наружу. Опуститесь в глубокий присед, сохраняя спину прямой.



### 3.2. Теоретическая часть.

## Энергозатраты и плавание

**Плавание** – один из самых энергозатратных видов спорта.

Некоторые специалисты считают, что **пловцы тратят за тренировку в 4 раза больше энергии, чем легкоатлеты**. Пловцам требуется энергия не только на физическую работу, но и на поддержание температуры тела в прохладной водной среде (обычно температура в бассейне 27 – 28 градусов).

### Таблица расхода энергии при плавании

Вид плавания	Расход килокалорий в час				
	на 1 кг веса	на 50 кг веса	на 60 кг веса	на 70 кг веса	на 80 кг веса
Плавание (0,4 км/ч)	3	150	180	210	240
Медленное плавание брассом	6	280	336	392	448
Плавание (2,4 км/ч)	7	329	394	460	526
Медленное плавание кролем	7	350	420	490	560
Плавание быстрым кролем	8	407	489	570	651

*Посмотреть почасовой расход калорий для других видов спорта*

Естественно, что **проблема рационального питания пловцов** не может быть сведена к простому восполнению затрат энергии, хотя это и является важным фактором рационального питания. В зависимости от объема и характера нагрузок, индивидуальных особенностей, **пловцы высокого класса должны потреблять в 2 - 3 раза больше пищи с высокой энергетической ценностью** по сравнению с людьми, не занимающимися спортом.

Энергетическая ценность продукта измеряется в килокалориях (ккал) или килоджоулях (кДж) в расчете на 100 гр. продукта. Если нормальная жизнедеятельность 19 - 25-летних мужчин требует в среднем 11304 - 12142 кДж (2700 - 2900 ккал), а женщин 8374 - 8778 кДж (2000 - 2100 ккал), то у интенсивно тренирующихся пловцов эти величины могут достигать 25080 - 9260 кДж (6000 - 7000 ккал) и 20900 - 5080 кДж (5000 - 6000 ккал).

**Юные пловцы** ещё и растут, что само по себе является нагрузкой на организм и поэтому в дни интенсивных тренировок детям и подросткам, занимающимся плаванием, необходимо потреблять 3500 – 4000 килокалорий.

Понятно, что пловец, потребляющий 4000-5000 ккал в сутки, не в состоянии это сделать за три приема пищи. Питание таких спортсменов должно быть дробным, 5 – 6 раз в день.

### **Вес пловца и питание**

Многие современные пловцы стремятся избавиться от лишнего веса. Идеальным способом **снижения массы тела** является уменьшение количества потребляемых калорий на фоне увеличения энергозатрат. Для пловцов высокой квалификации дальнейшее увеличение интенсивности тренировочного процесса нежелательно (так как они итак тренируются по максимуму), поэтому ограничение в питании становится основным способом контроля за массой тела. У спортсменов, выполняющих небольшие тренировочные нагрузки, увеличение объема тренировочных воздействий в сочетании с уменьшением потребляемых калорий может способствовать снижению жировой массы без уменьшения обезжиренной массы тела.

**Голодание или низкая по калорийности диета (полуголодная диета) не рекомендуется спортсменам ни в коем случае.** Это приводит к потере большого количества воды организмом, минеральных веществ, запасов гликогена, а также к уменьшению обезжиренной массы. Результатом чрезмерного ограничения в питании может быть снижение физической работоспособности, выражающееся в сокращении аэробной производительности, быстроты, силы и координационных возможностей.

**Стабильный соревновательный вес** в течение года обеспечивает высокий уровень проявления силы, выносливости и скорости во время соревнований. Калорийность пищевых суточных рационов не должна быть менее 2000 ккал для большинства мужчин и 1700-1800 ккал для большинства женщин. При этом скорость снижения массы тела не должна превышать 1 кг в неделю.

Некоторые спортсмены стремятся напротив **увеличить массу тела**, но этого не следует делать за счет увеличения жировой массы. Мышечная масса возрастает только после значительного периода прогрессирующей тренировки, направленной на развитие силы, и ее нельзя увеличить лишь за счет простого изменения диеты. Контроль за прибавкой в массе путем определения толщины складок кожи или же путем взвешивания тела в воде является надежным способом, позволяющим определить, по какому пути происходит увеличение массы тела спортсмена. Скорость прироста мышечной массы и ее локализация зависят от тренировочных программ, пола, соматотипа спортсмена, а также от ряда других генетически

обусловленных факторов. Спортсмены, развивающие силовые возможности, должны иметь в виду, что для выполнения тренировочной программы необходимо увеличить потребление калорий с пищей.

Для спортсмена, тренирующегося два и более раз в день, **режим питания** имеет колоссальное значение. Приемы пищи должны быть распланированы в соответствии с графиком тренировок. Непосредственно в течение получаса после тренировки необходимо специальное восстановительное питание и питье, содержащее соответствующее количество углеводов, протеина и других необходимых нутриентов (витаминов и минеральных веществ). Не позднее, чем через два часа необходим полноценный прием пищи. Если стоит проблема лишнего веса, продукт должен иметь пониженное содержание жира.

Все продукты питания различаются по своему химическому составу и имеют три составляющие - жиры, белки и углеводы. Именно от преимущества одного компонента над другим зависит энергетическая ценность продуктов питания - то есть калорийность продуктов.