

## **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 8.**

#### **8.1. 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 на суше для кроля (1 часть)**

Выбирая **специальные упражнения пловца на суше** для своих занятий, нужно исходить из специфики требований доминирующей техники плавания. Универсальные кифутовские золотые упражнения — прекрасное подспорье для развития силы и гибкости для пловцов любым способом. Однако если вам нужно усовершенствовать свои характеристики в каком-то определённом стиле, то необходимо всё своё внимание направить на **упражнения Кифута для пловцов** именно этого направления.



Техника кроля на груди и спине сосредоточена на слаженной и активной работе рук и ног. И хотя у пловцов этими стилями ведущими формами подвижности являются подвижность плечевого пояса и его суставов, а также голеностопа (подошвенное сгибание), однако среди профессиональных спиннистов не встретишь пловцов с низкой подвижностью озвученных частей тела. В то же время у спортсменов, специализирующихся в кроле на груди, подобное — далеко не редкость.



**Упражнения для кроля на суше** для развития дорзальной (со стороны спины) подвижности в плечевом поясе, плечевых и голеностопных суставах и увеличения подошвенной гибкости:

### **1. Носки**

*Исходное:*

Сидя на коленях с опорой на руки чуть позади спины, ягодицы на пятках, спина прямая.



*Упражнение:*

Опираясь на руки, стараться поднять колени максимально высоко от пола. Вернуться в исходное положение.

Повторить **5-10** раз.

*Цель:*

Развитие и укрепление связок голеностопа и икроножных мышц.

## **2. Харгитан**

*Исходное (выполняется в паре):*

Встать на колени, руки сложить в замок на затылке. Помощнику встать за спиной занимающегося и взять его за локти.



*Упражнение:*

Осторожно стараться свести локти упражняющегося за его спиной максимально близко друг к другу. Вернуться в исходное.

Повторить **15-20** раз.

*Цель:*

Растяжение и укрепление плечевых суставов и грудных мышц.

### 3. Тачка

*Исходное (в паре):*

Занимающийся принимает упор лёжа на прямых руках. Помощник встаёт позади и берёт его за щиколотки.



*Упражнение:*

Передвижение вперёд и назад с помощью рук и партнёра.

Повторить **5-10** раз.

*Цель:*

Укрепление мышц рук, плечевого пояса и грудины.

### 4. Полувис

*Исходное:*

Лёжа на животе лицом к шведской стенке и ухватившись руками за более высоко расположенную перекладину.



*Упражнение:*

Переместить руки на максимально высоко расположенную планку и медленно поднять корпус вверх с наиболее возможным прогибом в пояснице.

Зафиксироваться в этом положении на небольшой промежуток времени. Вернуться в исходное.

Повторить **5-15** раз.

*Цель:*

Развитие гибкости, растяжение и укрепление мышц поясничного отдела позвоночника, рук и плечевого пояса.

## **5. Мельница**

*Исходное:*

Стоя на коленях, с руками, опущенными вдоль туловища, спина прямая.



*Упражнение:*

Попеременные круговые махи руками вперёд, имитирующие работу рук кролиста при заплыве.

Повторить **30-40** раз для каждой руки.

*Цель:*

Растяжение мышц грудины, разработка и укрепление плечевых суставов, развитие в них подвижности.

## **6. Кроление**

*Исходное:*

Сидя на полу, ноги широко расставлены, руки разведены в стороны.



*Упражнение:*

Одновременно скрестить руки и ноги (например, правые рука и нога сверху, левые снизу). Вернуться в исходное положение. Воспроизвести для другой стороны. Вернуться в исходное. Пола ногами не касаться!

Повторить в ускоренном темпе **10-50** раз.

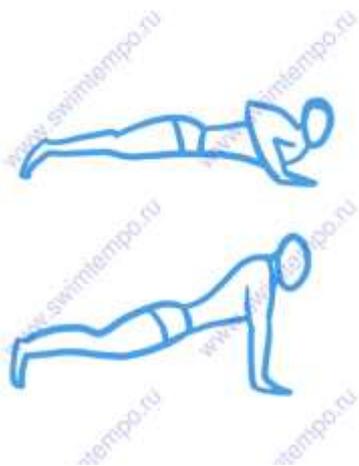
*Цель:*

Укрепление мышц грудины, брюшного пресса, поясницы, боковой, передней и внутренней поверхностей бёдер.

## **7. Отжимания**

*Исходное:*

Упор лёжа с опорой на согнутые в локтях на уровне груди руки и пальцы ног.



*Упражнение:*

Выпрямив руки, поднять корпус вверх. Спину держать прямо! Согнув руки, вернуться в исходное положение.

Повторить **5-15** раз.

*Цель:*

Укрепление мышц плечевого пояса, рук и грудины.

## **8. Шея**

*Исходное:*

Сидя на коленях, ягодицы на пятках, спина прямая, руки вдоль туловища.



*Упражнение:*

Неторопливые, но энергичные повороты головы в стороны до линии плеча. Подбородок не опускать!

Повторить **15-40** раз в каждую сторону.

*Цель:*

Укрепление шейных позвонков и связок, растяжение и укрепление мышц шеи. Нарботка мышечной памяти для правильного положения головы во время вдоха при плавании кролем.

## **9. Кроль**

*Исходное:*

Стоя, ноги чуть шире линии плеч, носками наружу, корпус наклонён вперёд, руки опущены вниз.



*Упражнение:*

Выполнять махи руками вперед, имитирующие движения рук при плавании кролем.

Повторить **15-30** раз для каждой руки.

*Цель:*

Разработка и укрепление плечевых суставов.

## **10. Прокрут**

*Исходное:*

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.

## 11. Волна

*Исходное:*

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.

## 12. Подлезь под забор

*Исходное:*

Упор на прямых руках и ногах с высоко поднятым тазом.



*Упражнение:*

Медленно сгибая руки в локтях, опуститься на пол, продвигаясь вперёд. Так же медленно выпрямляя руки, вернуться в исходное.

Повторить **5-15** раз.

*Цель:*

Укрепление плечевых суставов, поясничного отдела позвоночника и его мышц, мышц плечевого пояса, рук, передней поверхности бёдер.

### **13. Бок (дуга)**

*Исходное:*

Лёжа на боку, с опорой на локоть согнутой руки. Вторая рука — вдоль туловища или на затылке. Ноги прямые.



*Упражнение:*

Опираясь на локоть, медленно поднимать и опускать таз.

Повторить **5-15** раз для каждой стороны.

*Цель:*

Укрепление боковых групп мышц, грудины и верхней части спины.

### **14. Ложись**

*Исходное:*

Сидя на коленях, ягодицы на пятках, спина прямая, ладони рук опущены на колени.



*Упражнение:*

Подняв руки над головой и медленно отклоняя корпус назад, лечь спиной на пол. Так же медленно вернуться в исходное положение.

Повторить **5-10** раз.

*Цель:*

Укрепить поясничный отдел позвоночника, мышцы спины и брюшного пресса.

## **15. Повороты**

*Исходное (в паре):*

Сидя на полу, прямые ноги на ширине плеч, спина прямая, руки в замке на затылке. Помощник сидит на корточках в ногах упражняющегося и держит его за ноги.



*Упражнение:*

Занимающийся, слегка отклонившись назад, ритмично поворачивает корпус из стороны в сторону до упора.

Повторить **10-20** раз в каждую сторону.

*Цель:*

Разработка и укрепление боковых мышц, мышц живота и внутренней поверхности бёдер.

## **16. Прогиб**

*Исходное (в паре):*

Упор лёжа лицом вниз, руки вытянуты вперёд. Помощник сидит на коленях и придерживает прямые ноги упражняющегося своими руками.



*Упражнение:*

Подняв корпус с вытянутыми над головой руками и прогнувшись в пояснице, максимально отклониться назад.

Выполнить **5-10** раз.

*Цель:*

Укрепление мышц спины и поясничного отдела позвоночника.

## 8.2. Теоретическая часть.

### Спортивный купальник для бассейна

#### *Какой купальник выбрать для занятий плаванием?*

Все женские купальники по функциональности можно условно разделить на:

- **пляжные купальники.** Предназначены для купания в естественных водоемах и отдыха на пляже. Задача такого купальника подчеркнуть красоту и отменный вкус своей обладательницы, замаскировать "нюансы" фигуры. Ткань такого купальника должна быть приятна к телу, устойчива к соленой воде и УФ лучам, не выгорать на солнце. Пляжные купальники производители часто шьют из ярких тканей, украшают различными декоративными элементами: рюшами, металлофурнитурой, бусинами, стразами, завязочками. Девушки с хорошей фигурой чаще всего для пляжа выбирают отдельный купальник бикини, позволяющий загореть большей поверхности тела. Слитный купальник сослужит хорошую службу, если его обладательница предпочитает активный отдых на пляже, например, водные развлечения, пляжный волейбол. Компромиссом между отдельным и слитным купальником служит танкини – отдельный купальник с длинным топом на косточках и трусиками, либо шортиками. Танкини позволяет замаскировать некоторые недостатки фигуры, кроме того, такой купальник хорошо подойдет и для активного отдыха.



*Купальники пляжные: бикини, слитные и танкини*

- **спортивные купальники.** Эти лаконичные купальники предназначены для занятий спортом. Как правило, это цельный купальник, иногда - отдельный купальник с лифом спортивного типа, обеспечивающим поддержку груди. В этой статье речь пойдет о спортивных купальниках для плавания и водных видов спорта.



*Купальники спортивные для бассейна разных фасонов*

### **Требования к спортивному купальнику для плавания в бассейне**

Спортивный купальник для бассейна должен обладать характеристиками, которые позволят своим обладательницам чувствовать себя уверенно и комфортно на тренировках.

Плывать в бассейне (если это конечно спортивно-оздоровительный бассейн, а не бассейн при отеле) **принято в слитном спортивном купальнике** с более или менее открытой спиной. Дело в том, что плавание в бассейне подразумевает более активные перемещения в воде, нежели чем при обычной купании. Акваэробика также изобилует множеством движений и различных махов. Сплошной спортивный купальник сконструирован так, что обеспечивает комфортное плавание и выполнение упражнений в воде, не натирает и не впивается в кожу, позволяет совершать активные размашистые движения без риска незапланированно обнажить какую-либо часть тела. Спортивные купальники очень лаконичны, не имеют сомнительных креплений в виде завязочек, не украшаются рюшами, воланами и стразами, их задача обеспечить наилучшую обтекаемость тела и свободу движений. Визуальная коррекция фигуры в слитных спортивных купальниках обеспечивается цветными контрастными вставками, особенностями конструкции (например, глубиной вырезов) и повышенным содержанием лайкры (не менее 20%).

Существуют также и отдельные спортивные купальники с лифом спортивного типа или снабженным специальными резинками и трусиками шортиками, либо обычными также с усиленной резинкой. Выбор таких купальников крайне невелик, они рассчитаны на меньшие нагрузки и предъявляют более высокие требования к фигуре.

В нашей стране для очистки и обеззараживания воды используется хлор (0,4 – 0,6 мг на 1 литр воды) и комбинированные с хлором методы очистки (ультрафиолет, озон). Это обстоятельство накладывает особые требования к материалу для изготовления купальника. По этой же причине обычный пляжный купальник в бассейне вскоре приобретет nepотpeбный вид.

В производстве спортивных купальников для плавания используется полиамид, нейлон, лайкра, полиэстер, ПБТ, и микрофибра. Наиболее часто встречается комбинация полиамида с лайкрой (до 20%) и полиэстера (57%) с ПБТ (43%). К достоинствам первого состава можно отнести идеальную посадку, эластичность, моделирующие фигуру свойства, в то время как второй состав гораздо более устойчив к хлору. Кстати, не так давно появилась лайкра "extra life" (маркировка X Life), устойчивость которой к хлору гораздо выше обычной лайкры.

От воздействия хлора страдает не только сама ткань, но и резинки в бретелях. Поэтому выбирайте купальник, где роль резинок выполняет сама ткань, обработанная оверлочным швом, за счет своих эластичных свойств. Выбирать купальник лучше в магазине и лично, чтобы была возможность его примерить. Он не должен причинять дискомфорт при движении, жать, тянуть, тереть и впиваться в кожу или, наоборот, спадать, пузыриться и морщить. Только в случае правильного подбора размера возможны комфортные и продуктивные тренировки. При выборе фасона и расцветки обратите внимание на особенности своей фигуры.

Подытоживая, еще раз перечислим **основные требования к спортивным купальникам для плавания:**

1. Купальник должен плотно прилегать к телу и крепко держаться на нем, не собираться складками;
2. Купальник не должен сковывать размашистых движений;
3. Купальник не должен доставлять трудностей при надевании и снятии;
4. Купальник должен идеально подходить по размеру;
5. Ткань купальника для занятий в бассейне должна быть гипоаллергенна, приятна телу, иметь устойчивость к воздействию хлорированной воды;
6. Ткань купальника должна быть устойчива к действию УФ-лучей и морской соли, если тренировки проходят не в бассейне а на открытой воде;
7. Купальник должен быстро высыхать.

### **Конструкция и фасоны спортивных купальников для плавания**

К выбору спортивного купальника стоит подойти основательно. Несмотря на всю лаконичность спортивных купальников для плавания, каждая женщина может подобрать наиболее подходящий для нее фасон, с учетом особенностей своей фигуры и стиля занятий. Сильнее всего спортивные купальники отличаются со спины. Вырез и форма спины определяет посадку купальника на спортсменке и свободу при движении в воде.

Исходя из особенностей конструкции спины среди слитных спортивных купальников для плавания можно выделить:

- **купальники с открытой спиной**

Купальник с открытой спиной, как правило, имеет тонкие регулируемые лямки. Такой купальник хорошо подойдет для стройных дам с небольшой грудью. Обладательницам бюсте размера С и больше, при желании купить спортивный купальник на тонких бретелях, нужно искать купальник со вшитой поддержкой груди (она напоминает топ на резинке). Некоторые модели купальников такого типа имеют в дополнении к двум вертикальным бретелькам поперечную бретельку со спины, такой купальник будет лучше держать грудь.



*Спортивный купальник для плавания с открытой спиной*

- **купальники с широкими перекрещивающимися на спине лялками или сшитыми на спине в стиле борцовки лялками**  
Такая модель позволяет уверенно и раскованно чувствовать себя в воде и активно тренироваться. Спортивный купальник такой конструкции плотно облегает тело, одновременно позволяя выглядеть очень женственно, подчеркнуть стройность фигуры. Центральный изнаночный шов дает гарантированно хорошую посадку купальника на теле и позволяет свободно перемещаться в воде. Благодаря широким бретелям, купальник не натирает кожу и не врезается в нее. Пересекающиеся или сшитые на спине бретели обеспечивают полную свободу движений плечами и в области лопаток. Купальник такого типа хорошо поддерживает грудь: чем меньше вырез на спине – тем лучше эта поддержка, в то время как более открытая спина дает дополнительную свободу движений.



*Спортивный купальник для плавания с перекрещивающимися лялками*

- **купальник с закрытой спиной, в том числе на молнии, закрытой горловиной, с вырезом каплей**

Такой спортивный купальник будет лучшим выбором для полных дам. В таком купальнике обеспечена не только отличная поддержка груди. Эти модели, как правило, обладают и утягивающим эффектом. Так как спортивный купальник этой модели максимально закрывает тело, стоит особенно тщательно подойти к выбору соответствующего размера и роста.



*Спортивный купальник для плавания с закрытой спиной*

Поддержка груди в спортивных купальниках обеспечивается за счет плотной и эластичной ткани купальника, за счет конструктивных особенностей (ширина лямок, вырез спины). Некоторые модели предусматривают дополнительную внутреннюю подкладку лифа с изнанки или содержат в подкладке лифа формованные чашки. Той же цели служит пояс с резинкой под грудью.

Сделать свою обладательницу более стройной и спортивной призваны купальники с повышенным содержанием лайкры (от 20 до 30%), они обладают превосходным утягивающим эффектом, корректируют фигуру в проблемных зонах и великолепно смотрятся. Некоторые модели снабжены специальными утягивающими вставками на животе.

Говоря о спортивных купальниках для плавания, стоит упомянуть и о отдельных спортивных моделях. Их выбор не столь велик. Такие купальники обычно имеют верхнюю часть в виде лифа спортивного типа (более закрытый лиф, широкие лямки) или лиф, снабженный специальными эластичными резинками и лямками, предотвращающими соскальзывание. Нижняя часть может быть в виде шортиков, либо в виде обычных трусиков также с усиленной резинкой. **Раздельный спортивный купальник** также, как и слитный может быть изготовлен из утягивающей ткани, и из устойчивой к хлору ткани. Такой купальник хорошо подойдет, если Вам по душе активный отдых на пляже и не слишком интенсивные и частые занятия в бассейне.



*Раздельный спортивный купальник для плавания*

Отдельный разговор – **женский плавательный костюм для соревнований** – это продукт высоких технологий. По правилам соревнований с 2010 года женщины-пловцы могут выступать на соревнованиях в комбинезонах-купальниках по колено. Такой костюм оказывает положительное влияние на скорость, осуществляет компрессию мышц, уменьшает сопротивление воды и позволяет спортсмену принять более высокое положение тела на поверхности воды. Плавательные костюмы для соревнований весьма дороги, и понадобятся только спортсменкам, выступающим на соревнованиях.



*Женский плавательный костюм для соревнований*

### **Уход за спортивным купальником**

Спортивный купальник, как и любая одежда, требует правильного ухода. **Правильный уход за купальником** позволяет дольше сохранить его цвет и форму. Обратите внимание на бирку с рекомендациями по уходу, если Вы ее уже срезали и выбросили, то придерживайтесь следующих **рекомендаций**:

- после занятия в бассейне прополоскайте купальник в прохладной пресной воде (этого не пишут на бирке, но делать нужно обязательно!)
- сушите купальник при комнатной температуре (не в стиральной машине)
- купальник нельзя кипятить
- стирайте купальник вручную
- при стирке не применяйте отбеливатель и кондиционер