

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 9.

9.1. 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 (2 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.

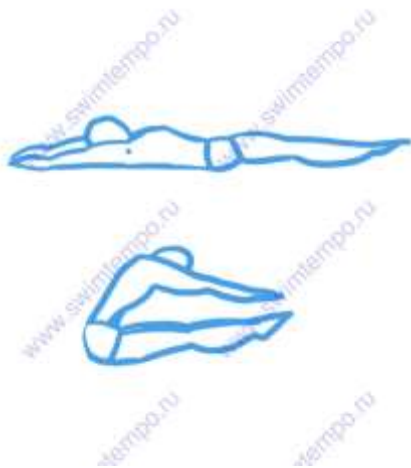


Упражнения для кроля на суше для развития дорзальной (со стороны спины) подвижности в плечевом поясе, плечевых и голеностопных суставах и увеличения подошвенной гибкости:

1. Пресс

Исходное:

Лежа на спине с вытянутыми над головой руками, ноги прямые, носки вместе.



Упражнение:

Подняв корпус, принять положение сидя и, наклоняясь вперёд, пальцами рук стараться коснуться пальцев ног. Вернуться в исходное.

Повторить **25-50** раз.

2. Угол

Исходное:

Сидя спиной к стенке, руки вытянуты над головой



Упражнение:

Медленно поднять под углом к полу прямые ноги. Так же медленно опустить.

Повторить **5-15** раз.

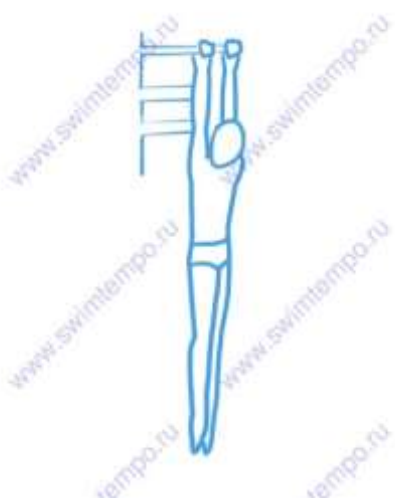
Цель:

Укрепление мышц брюшного пресса и задней поверхности бёдер и голеней.

3. Вис

Исходное:

Вис на перекладине.



Упражнение:

Зафиксировать это положение минимум на минуту.

Повторить **5-10** раз.

Цель:

Растяжение мышц плечевого пояса и рук, а также длинных мышц спины.

4. Перекрест

Исходное:

Лёжа на спине, руки вытянуты над головой на ширине плеч, ноги прямые, также на ширине плеч.



Упражнение:

В то время как правая нога по дуге проносится над левой до упора, верхняя часть корпуса разворачивается в противоположную сторону, помогая совершить аналогичное движение левой рукой по отношению к правой. Т. е., правая нога перекрещивается сверху с левой ногой, одновременно левая рука перекрещивается сверху с правой рукой.

Возвращение в исходное и выполнение аналогичных движений для другой стороны.

Повторить **15-40** раз.

Цель:

Растяжение и укрепление боковых групп мышц.

5. Прогиб сидя

Исходное:

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



Упражнение:

Разогнув колени, поднять таз и, прогнувшись в пояснице, максимально отклониться назад. Вернуться в исходное.

Повторить **5-15** раз.

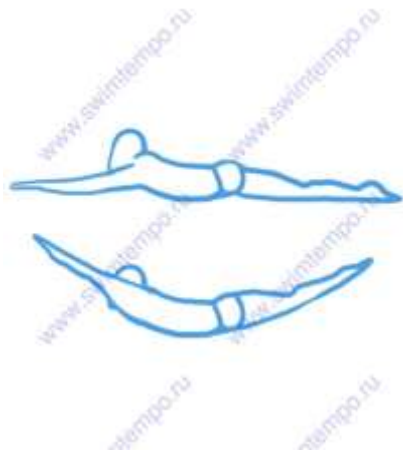
Цель:

Растяжение мышц живота и передней поверхности бёдер, укрепление поясничного отдела позвоночника и его мышц.

6. Рыбка

Исходное:

Лёжа лицом вниз, руки вытянуты перед собой, ноги прямые, носки вместе.



Упражнение:

Прогнувшись в пояснице, одновременно поднять от пола голову, руки, грудь, ноги. Вернуться в исходное.

Повторить в медленном темпе **10-15** раз.

Цель:

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, спины, бёдер, голеней.

7. До пола

Исходное:

Стоя прямо, ноги шире линии плеч, носками наружу, руки вдоль туловища.



Упражнение:

Поднять руки над головой и выполнить энергичный наклон корпуса вперёд и вниз, до соприкосновения ладоней рук с полом. Колени не сгибать! В исходное положение.

Повторить **25-30** раз.

Цель:

Растяжение и укрепление длинных спинных мышц, поясницы и передней поверхности бёдер.

8. Отгиб с поворотом

Исходное (в паре):

Лежа на полу, лицом вниз, руки на затылке в замке, ноги на ширине плеч. Помощник придерживает ноги занимающегося.



Упражнение:

Отклониться назад и развернуть корпус влево. В исходное. Выполнить аналогичный поворот вправо. В исходное.

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

Цель:

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

9. Прогиб тела

Исходное:

Сидя на полу, отклонившись назад и опираясь на прямые руки. Ноги прямые, носки вместе.



Упражнение:

Поднять таз, максимально прогнувшись в пояснице. Вернуться в исходное.

Повторить **20-25** раз.

Цель:

Проработка мышц плечевого пояса и спины.

10. Мельница²

Исходное:

Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Упражнение:

Круговые движения руками вперёд с одновременной работой ног, имитирующих движения при плавании кролем.

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

Цель:

Растяжение грудных мышц, разработка плечевых, тазобедренных и коленных суставов, проработка подошвенного сгибания.

11. Вращение

Исходное:

Стоя с широко расставленными ногами, носки наружу, корпус под прямым углом к бёдрам, прямые руки раскинуты в стороны.



Упражнение:

Энергичные вращательные движения корпуса из стороны в стороны. Для максимального эффекта — касаться пальцами рук пальцев противоположной ноги.

Повторить **25-50** в каждую сторону.

Цель:

Растяжение и укрепление мышц плечевого пояса, спины, боковых мышц, поясничного отдела позвоночника, внутренней поверхности бёдер.

12. Кач

Исходное:

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.

13. Качели

Исходное (в паре):

Стоя прямо, спинами вплотную друг к другу, сцепившись вытянутыми над головой руками.



Упражнение:

Слегка сгибая колени и наклоняя корпус вперёд под прямым углом, партнёры поочередно опрокидывают друг друга на себя.

Повторить **10-15** раз.

Цель:

Растяжение и укрепление позвоночного столба и поясницы, мышц плечевого пояса, рук, спины, внутренней поверхности бёдер, задней поверхности ног.

14. Ползи

Исходное:

Упор лёжа лицом вниз с опорой на прямые руки и пальцы ног.



Упражнение:

Переставляя поочерёдно руки, двигаться вперёд, волоча ноги за собой.

Выполнять до лёгкой степени усталости.

Цель:

Укрепление плечевых, локтевых и кистевых суставов, а также мышц плечевого пояса, рук, верхней части спины.

9.2. Теоретическая часть

Мужские спортивные плавки для бассейна

Спортивные плавки для бассейна - важная часть экипировки пловца. От плавков (качества изготовления, материала, правильного подбора по размеру) зависит насколько комфортно спортсмен ощущает себя в воде, насколько свободны его движения, а, следовательно, и результат тренировки. Стильные, правильно подобранные плавки еще и подчеркнут привлекательность своего обладателя.

Мужские плавки имеют не столь давнюю историю. Классические модели плавков пришли из большого спорта в начале прошлого века. Сегодня производители предлагают плавки на любой вкус, фигуру и кошелек.

Виды мужских плавков

Моделей мужских плавков, безусловно, не так много, как женских купальников, но и тут при желании можно запутаться. Не так просто сразу выбрать дизайн плавков. Итак, по типу кроя, можно выделить следующие модели мужских плавков:

- **Классические плавки (брифы и слипы).** Это наиболее популярная и распространенная модель плавков. Классические плавки универсальны, в меру открыты, удобны, комфортно сидят и позволяют мужчине чувствовать себя уверенно. Среди этих плавков существуют как обтягивающие модели, так и более свободные, из плотной ткани и тонкой легкой. Высота талии классических плавков (обозначается как длина бокового шва) может быть обычной (стиль бикини), заниженной (mid) и ультра-низкой (low). **Слипы отличаются от брифов** более узкой и облегающей тело боковой частью. Плавки-слипы придают ногам и ягодицам спортивный подтянутый вид. Именно классические плавки, изготовленные из специальных тканей, часто выбирают для плавания в бассейне.



Плавки классические

- **плавки-боксеры, обтягивающие плавки шортики** представляют собой обтягивающие плавки в виде мужских шорт. Плавки боксеры могут быть разными по длине. Боксеры шорты – более скрытый вариант – они длиннее, а боксеры трусы соответственно короче. Плавки-боксеры позволяют максимально подчеркнуть достоинства фигуры, такие плавки очень комфортны, подойдут и для пляжа, и для бассейна. Такие плавки часто содержат декоративную отделку, например, вытачки, дополнительные швы, кармашки, аппликации. Плавки-боксеры (как короткие, так и более длинные) очень часто можно увидеть на пловцах в бассейне. Разумеется, состав ткани таких плавков будет отличаться от состава ткани плавков для пляжного отдыха.



Обтягивающие плавки-боксеры

плавки-шорты, шорты для плавания, бермуды. Бермуды – широкие объемные плавки для плавания, достигающие до колен. Такие плавки имеют яркую расцветку, часто снабжаются декоративными деталями (аппликации, карманы) и подходят мужчинам с разным типом фигуры. Плавки-шорты помогают скрыть такие нюансы фигуры как животик и полные ягодицы. Шорты для плавания изнутри обычно имеют трусы-сеточку, обеспечивающие хорошую посадку, вентиляцию и комфортное ношение. Бермуды идеальны для активного пляжного отдыха и купания в водоемах, в таких шортах можно, одев майку, выйти в город или пляжное кафе, но для плавания в бассейне подходят плохо.



Плавки-шорты, бермуды

плавки свободного кроя типа короткие плавки-шорты предназначены для ношения на пляжном отдыхе и в отличие от боксеров не обтягивают плотно фигуру. Для этих плавков производители выбирают яркую, пеструю расцветку, часто растительные, цветочные и гавайские мотивы. Удобство таких плавков обеспечивается внутренней сеткой-трусами. В этих универсальных плавках можно загорать, купаться, играть в активные игры на пляже, гулять по побережью. Кроме того, они помогут скрыть недостаточно накачанные или же полные ноги. Для тренировки в бассейне плавки свободного кроя подойдут плохо, если, конечно, это не открытый бассейн курортного отеля.



Короткие плавки-шорты свободного кроя

- **стартовые плавки или гидрошорты** предназначены для пловцов-профессионалов. В них спортсмен движется быстрее, они обеспечивают более высокое положение тела относительно поверхности воды, оптимальную компрессию мышц. Обычно гидрошорты изготавливают из высокопрочного сверхэластичного очень легкого гладкого материала, обладающего эффектом "второй кожи". Такие изделия отличаются и высокой ценой.



Стартовые плавки - гидрошорты

- **тормозные шорты или плавки с тормозящим эффектом** также нужны профессиональному спортсмену. Такие шорты в отличие от стартовых, напротив, увеличивают сопротивление воды. Создавая дополнительную нагрузку на тренировке, тормозные шорты помогают спортсмену развить силу и выносливость. После занятий в тормозных шортах, пловец, прилагая то же усилие, но уже в спортивных плавках, будет плыть быстрее. Плавки-тормоза обычно одевают поверх спортивных.



Тормозные шорты
для плавания

Итак, для плавания в бассейне подойдут спортивные классические плавки, спортивные плавки-боксеры, некоторые плавки шорты, для профессионалов также созданы стартовые шорты и тормозные плавки

Но кроме фасона, необходимо, чтобы спортивные плавки соответствовали следующим требованиям:

1. Плавки должны плотно прилегать к телу и крепко держаться на нем;
2. Плавки не должны сковывать движений;
3. Плавки должны идеально подходить по размеру;
4. Ткань плавков для занятий в бассейне должна быть гипоаллергенна, приятна телу, иметь устойчивость к воздействию хлорированной воды;
5. Ткань плавков должна быть устойчива к действию УФ-лучей и морской соли, если тренировки проходят не в бассейне, а на открытой воде;
6. Плавки должны быстро высыхать.

Ткань для спортивных плавков

При выборе спортивных плавков для бассейна обязательно **обращайте внимание на состав ткани**, из которой они сшиты. Качественная и современная синтетика – это наиболее предпочтительный вариант. Плавки из синтетических тканей хорошо садятся по фигуре и быстро сохнут.

В производстве спортивных плавков используется полиамид, нейлон, лайкра (эластан, спандекс), полиэстер, ПБТ. 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, который применяется для обеззараживания воды в бассейне. От воздействия хлора через несколько месяцев (при занятиях 3 раза в неделю) нити лайкры (эластана, спандекса) разрушаются, плавки вытягиваются и приобретают nepотpeбный вид. Не так давно появилась лайкра "extra life", устойчивость которой к хлору гораздо выше обычной лайкры. Наличие на бирке или ярлычке плавков отметки Endurance, Chlorine resistant, Waternity, X-Life лайкра, Extra Life LYCRA свидетельствует об **устойчивости к хлору**.

Стартовые шорты для плавания (стартовые гидрошорты) изготавливают из ткани, состоящей из полиамида и лайкры, содержание которой доходит до 40%.

Тормозные шорты (плавки-тормозы, тормозящие шорты) изготавливают из сетчатого материала, как правило 100% полиэстера, который усиливает сопротивление воды, за счет чего увеличивается нагрузка во время тренировок.

Уход за плавками

Правильный уход за плавками позволяет им дольше сохранить свой цвет и форму. На любом текстильном изделии есть рекомендации по уходу. Если Вы ее отрезали, то **придерживайтесь следующих общих рекомендаций**

- после занятия в бассейне обязательно прополоскайте плавки в прохладной пресной воде;
- сушите плавки при комнатной температуре, машинная сушка не рекомендуется;
- не кипятите плавки;
- стирайте плавки вручную;
- при стирке не применяйте отбеливатель и кондиционер.