

Практический и теоретический материал для пловцов 2008-2009г.р.

Вводная часть, разминка.

- круговые движения головой влево, вправо. 6-8 повторений;
- наклоны головой вправо, влево, вперед, назад. 6-8 повторений;
- круговые движения руками попеременно, одновременно двумя, вперед, назад, одна вперед вторая назад. 10-12 повторений;
- круговые движения рук в локтевых суставах попеременно, одновременно двумя, вперед, назад. 10-12 повторений;
- круговые движения кистей попеременно, одновременно двумя, вперед, назад. 10-12 повторений;
- круговые движения туловищем влево, вправо, следите, чтоб тазобедренный сустав оставался неподвижным. 6-8 повторений в каждую сторону;
- наклоны туловищем влево, вправо, вперед, назад. 8-10 повторений;
- приседания, присед должен быть максимально низким, руки или выносим вперед, или держим на поясе. 12-15 повторений;
- круговые движения коленями, поставьте стопы вместе, немного согните ноги в коленях и выполняйте круговые движения. 8-10 раз в каждую сторону;
- круговые движения стопой, поставьте стопу на носок и вращайте ею с опорой на ее переднюю часть — по 8-10 раз в каждую сторону. Повторите на другую ногу;
- выпады, влево, вправо, вперед, назад, выпад должен быть максимальным, чтобы мышцы ног растянулись на 100%.

Силовая часть.

• отжимания от пола, тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены.

Опускаем корпус: сгибаем руки и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму).

Поднимаем корпус: разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Следите, что бы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

3-4 подхода, по 10-12 повторений, отдых между подходами не более 1 мин. следите за правильностью выполнения упражнения, контролируйте положение тела!!!

• отжимание с упором сзади, на рисунке упрощенный вариант, если позволяет физическая подготовка, можно ноги выпрямить, также можно задействовать подставку под ноги, чем выше подставка, тем ниже можно опускаться, соответственно нагрузка больше. 3-4 подхода, по 10-12 повторений, отдых между подходами не более 1 мин.



Скоростно-силовая подготовка.

• прыжки на скакалке. 4-5 подходов по 20-25 прыжков, отдых между подходами не более 30 сек, достаточно чтобы отдышаться, следите, чтоб темп выполнения прыжков был высоким.

• степ-тест, для проведения данного упражнения потребуется платформа высотой 30-35 см, в зависимости от роста и подготовки можно чуть выше, или ниже. Исходное положение указано на рисунке. Суть теста в том, что в прыжке ребенок поочередно касается платформы стопой, как на рисунке, НЕ ВСТАЕТ НА НЕЕ, а касается, это важно. Затем так же в прыжке происходит смена ног, прыжки выполняются с высокой частотой.

Упражнение выполняется 3-4 подхода, по 30 сек, отдых между подходами не более 30 сек, до восстановления дыхания. Если ребенку тяжело, уменьшите время выполнения упражнения, но не менее 15 сек. Разнообразить упражнение можно,



запрыгивая одновременно двумя ногами на поверхность платформы, и спрыгивая с нее. Высота платформы тогда должна быть увеличена, и платформа должна быть массивной, или хорошо закреплена, чтобы при запрыгивании она не уехала из под ног ребенка.

- поднос ног к груди из положения упор лежа. Режим выполнения упражнения аналогичный предыдущему, непосредственно механизм выполнения показан на рисунке.



- упражнения на мышцы пресса. 4 подхода по 15 повторений, при необходимости количество повторений можно увеличить. Упражнения на мышцы пресса очень разнообразны, это и подъем ног в висе на перекладине, и классический способ лежа, и на наклонной скамье, у кого есть, можно просто поднять ноги на диван, можете использовать любой способ на ваш вкус.

Заключительная часть, заминка.

На данном этапе занятий лучше всего в заминке использовать упражнения растяжки, что позволит мышцам стать эластичнее. Мостик, шпагат, стойка на лопатках и многое другое. На рисунке показано несколько видов упражнений, выбирайте на ваш вкус.

