

## **Практический и теоретический материал для пловцов в период дистанционного обучения:**

В период дистанционного обучения для поддержания физического состояния оптимальными являются упражнения на растягивание, силу мышц и теоретическая подготовка.

### **ЗАНЯТИЕ 5.**

#### **5.1. 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

#### **1. Прыжки**

##### *Исходное положение*

Встать прямо, ноги вместе, руки на бёдрах.

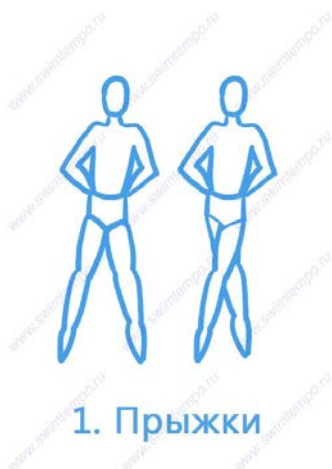
##### *Упражнение*

Прыжки на месте с поочерёдным скрещиванием ног: прыжок — ноги на ширине плеч; прыжок — правая нога впереди, левая сзади наперекрест; прыжок — ноги на ширине плеч; прыжок — левая впереди, правая сзади наперекрест.

Выполнять **10-30** раз, чередуя ноги.

**Назначение**

Стимулирует дыхание и кровоснабжение



**2. Носки**

**Исходное положение**

Лечь на спину, руки вытянуть над головой. Ноги прямые, пальцы ног вытянуты.

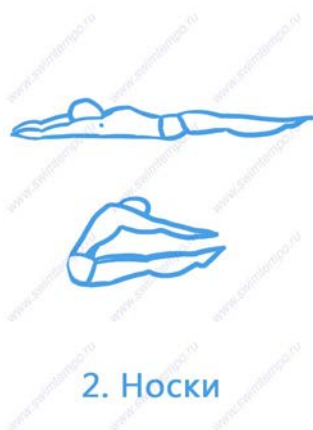
**Упражнение**

Продолжая держать руки над головой, принять положение сидя и сразу же наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Ноги старайтесь не сгибать. Вернуться в исходное положение.

Выполнять в ускоренном темпе **5-10** раз.

**Назначение**

Укрепляет мышцы брюшного пресса



### 3. Отжимания

#### *Исходное положение*

Принять упор лёжа: руки согнуты в локтях, ноги прямые. Пола касаются только ладони и пальцы ног. Грудная клетка, бёдра, колени — на весу.

#### *Упражнение*

Распрямить руки и поднять туловище. Спину и ноги держать прямо. Вернуться в исходное положение.

Выполнять **5-15** раз.

#### *Назначение*

Укрепляет грудные мышцы и мышцы плечевого пояса



### 4. Русалочка

#### *Исходное положение*

Встать на колени, пальцы ног упираются в пол, руки за головой.

#### *Упражнение*

На счёт «раз» отклонить корпус назад, не сгибаясь. Тело от головы до колен — прямая линия.

На счёт «два-три» зафиксировать тело в таком положении.

На счёт «четыре» вернуться в исходное положение.

Выполнять **5-15** раз.

#### *Назначение*

Укрепить мышцы спины и передней поверхности бёдер.



#### 4. Русалочка

#### 5. Уголок

##### *Исходное положение*

Встать на колени, пальцы ног упираются в пол, руки за головой.



##### *Упражнение*

На счёт «раз» отклонить корпус назад, не сгибаясь. Тело от головы до колен — прямая линия.

На счёт «два-три» зафиксировать тело в таком положении.

На счёт «четыре» вернуться в исходное положение.

Выполнять **5-15** раз.

##### *Назначение*

Укрепить мышцы спины и передней поверхности бёдер.



#### 5. Угол

## 6. Мачта

### *Исходное положение*

Лёжа на боку, одну руку согнуть и подложить под голову, второй согнутой рукой опереться о пол.

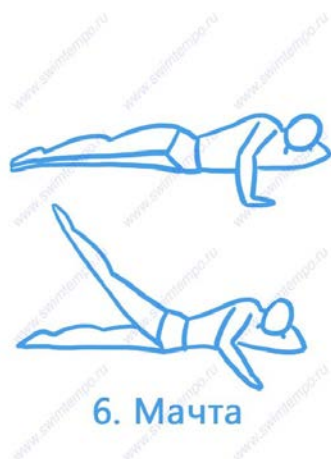
### *Упражнение*

Поднять ногу вверх насколько возможно высоко. Опустить.

Выполнять энергично, в быстром темпе. Повторить **20-100** раз для одной ноги, повернуться на другой бок и выполнить **20-100** подъёмов другой ногой.

### *Назначение*

Укрепляет мышцы талии и бёдер.



20-100 повторов для каждой ноги.

## 7. Будь готов

### *Исходное положение*

Сесть на пол, спина прямая, ноги вместе, руками опереться о пол чуть позади спины.

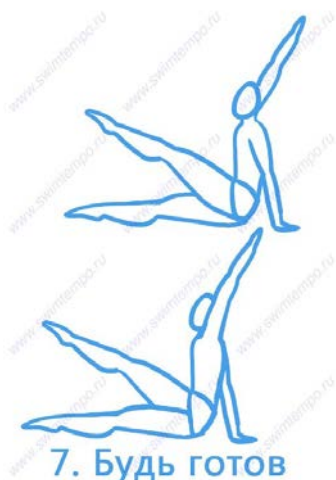
### *Упражнение*

Одновременно поднять правую руку и левую ногу. Опустить. Выполнить аналогичный подъём для левой руки и правой ноги. Постепенно довести выполнение упражнения до того, чтобы руки и ноги не касались пола. Спину стараться держать прямо. Ноги не сгибать.

Выполнять **10-20** раз.

### *Назначение*

Укрепляет плечевой пояс, мышцы брюшного пресса, поясничный отдел, переднюю часть бёдер.



## 8. Велосипед

### *Исходное положение*

Сидя на полу, ноги вместе, спина прямая, руки согнуты в локтях и скреплены ладонями в замок за головой.

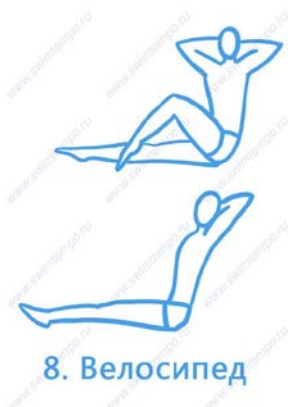
### *Упражнение*

Согнуть правую ногу в колене с одновременным разворотом корпуса вправо. Коснуться колена правой ноги локтем левой руки. Вернуться в исходное положение. Согнуть левую ногу и коснуться её колена локтем правой руки. Повторять упражнение, постепенно увеличивая темп, стараясь добиться того, чтобы ноги не касались пола.

Выполнять **20-50** раз.

### *Назначение*

Укрепляет мышцы брюшного пресса, поясничного отдела и передней поверхности бёдер.



В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

## 9. Кузнечик

### *Исходное положение*

Упор лёжа на вытянутых руках, пола касаются только ладони и пальцы ног. Спина прямая.

### *Упражнение*

Прыжком поставить ноги между рук. Вернуться в исходное положение.

Выполнять энергично, **20** раз.

### *Назначение*

Укрепляет мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, поясничного отдела, задней поверхности голени; стимулирует дыхание и кровообращение.



## 10. Футбол

### *Исходное положение*

Сесть на пол, опереться ладонями на пол и поднять туловище на выпрямленных руках. Живот втянут, голова слегка откинута назад, тело от плеч до кончиков пальцев ног — прямая линия.

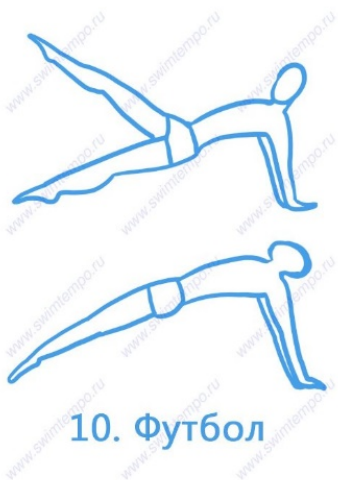
### *Упражнение*

Энергично поднять левую ногу вверх, имитируя удар по мячу. Вернуться в исходное положение.

Выполнить в быстром темпе **15-30** раз для одной ноги, затем **15-30** раз для другой.

### *Назначение*

Растягивает грудные мышцы и мышцы бёдер, укрепляет мышцы спины и тазобедренных суставов.



### 11. Рыбка (кроль)

#### *Исходное положение*

Лёжа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вместе.

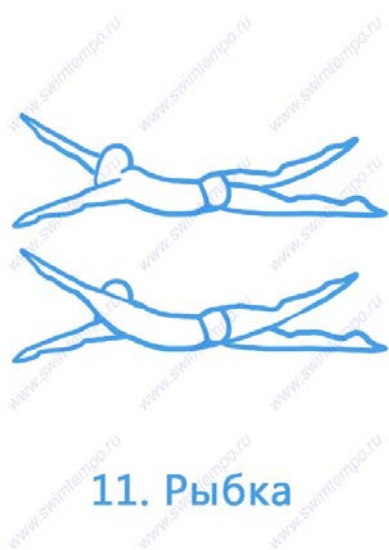
#### *Упражнение*

Поднять руки и ноги и поочерёдно совершать ими короткие и быстрые движения вверх и вниз.

Выполнять **40-100** раз.

#### *Назначение*

Укрепляет все спинные мышцы, растягивает мышцы плечевых и тазобедренных суставов





## 12. Ножницы

### *Исходное положение*

Лёжа на боку, одна рука согнута и подложена под голову, вторая прямая перед собой, ноги вместе.

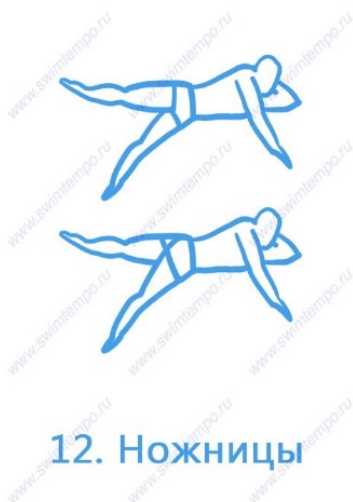
### *Упражнение*

Широкие энергичные ножницеобразные движения прямыми ногами от бедра.

Выполнять в быстром темпе **50** раз на одном боку, затем столько же на другом.

### *Назначение*

Укрепление нижней части туловища, передней и задней поверхности бёдер.



<http://www.swimtempo.ru/25-uprazhnenii-kifuta-opisanie.html>

## 5.2. Теоретическая часть.

### Влияние плавания на организм

Плавание - прекрасный и очень полезный для здоровья вид физической активности. Какое влияние оказывает плавание на организм и в чем же заключается польза плавания для организма человека?



### Дыхательная система

Плавание способствует повышению силы дыхательных мышц и увеличению их тонуса, усиливает вентиляцию легких, способствует увеличению жизненного объема легких.

Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками как правило выполняется за один вдох и выдох. Так как при плавании тратится много энергии, потребность в кислороде растет. Именно поэтому пловец стремится максимально полно использовать каждый вдох. Более полному выдоху способствует давление воды на грудную клетку, оно же способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку.

В итоге занятий плаванием увеличивается жизненная емкость легких и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол.

В результате систематических занятий плаванием также увеличивается показатель максимального потребления кислорода. Пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5 литров.

### Сердечно-сосудистая система

У регулярно плавающих людей возрастает сила сердечных мышц, увеличивается мощность сердца (объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности), количество сердечных сокращений в минуту уменьшается. У тренированных пловцов ЧСС в состоянии покоя 50-60 или

даже 40-45 сокращений в минуту, тогда как у обычных здоровых людей ЧСС от 65 до 75. При этом, работая с предельной интенсивностью, сердце пловца способно развить темп до 200 сокращений в минуту, а объем крови, нагнетаемый в аорту, увеличивается с 4-6 литров до 35-40 литров в минуту

Как мы видим, плавание способствует усилению деятельности сердечно-сосудистой системы, но при этом работа сердца протекает в благоприятных условиях. Давление воды облегчает отток крови от периферии к сердцу. Поэтому занятия плаванием показаны пожилым и даже людям с ослабленным сердцем.

Плавание способствует изменению состава крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина). Это наблюдается даже после однократного пребывания в воде. Через 1,5-2 часа после занятия плаванием состав крови фактически достигает нормального уровня.

### **Костно-мышечная система**

В воде происходит полная проработка всех мышц, независимо от выбранного стиля плавания. Равномерная работа мышц всего тела способствует формированию гармоничной фигуры, плавных обтекаемых форм без резких выпячиваний и углов.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, это увеличивает их работоспособность и силу. Плавание требует координации всех двигающихся мышц. При этом вода создает большее сопротивление, чем воздух, значит, чтобы плыть, человеку приходится напрягаться сильнее. Поэтому в результате плавания формируются более сильные и эластичные мышцы. В тоже время во время плавания тело поддерживается водой так, что не возникает чрезмерной нагрузки ни на одну группу мышц или суставов.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, он правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Плавание помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций.

## **Нервная система**

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Плавание тонизирует нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга.

Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, поднимает настроение. улучшает сон, внимание и память.

Регулярные занятия плаванием дисциплинируют и повышают волевые качества.

## **Иммунная система**

Всем известно, что плавание - эффективное средство закаливания, оно повышает устойчивость к воздействию низких температур, и, следовательно, делает организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям. В результате изменения состава крови при занятиях плаванием повышаются защитные свойства иммунной системы, что увеличивает сопротивляемость инфекциям.

[http://plavaem.info/vlijanie\\_na\\_organizm.php](http://plavaem.info/vlijanie_na_organizm.php)